

# artikelbuddhis

## Bodhidharma, Sesejuh Zen

Agu 29

Posted by [artikelbuddhis](#)

## **Bodhidharma, Sesejuh Zen**

Agama Buddha Chan (Chan Zhong) sebuah tradisi utama lainnya dari agama Buddha Mahayana, muncul sebagai akibat kunjungan bersejarah ke Tiongkok yang dilakukan oleh seorang suciwan agung dari India, Bodhidharma. Bodhidharma tiba di Kanton (Guang Dong) pada tahun 520 Masehi. Chan adalah terjemahan dari istilah Sanskerta DHYANA, yang berarti meditasi. Dengan demikian, agama Buddha Chan mensyaratkan para umatnya untuk mempraktikkan praktik-praktik meditasi yang ketat dan dalam, yang memotong habis intelektualisme. Ini terkadang membuat orang menjadi percaya bahwa praktik ini sangat mirip dengan praktik Tanah Suci. Praktik Tanah Suci juga menyingkirkan pengetahuan intelektual, serta mengajarkan para umatnya untuk berkeyakinan penuh terhadap Buddha Amitabha untuk memperoleh keselamatan, sekalipun bagi agama Buddha Chan keselamatan bukanlah “JALAN MUDAH”. Bagi agama Buddha Chan, keselamatan membutuhkan kekuatan dan upaya diri untuk mencapai keselamatan, serta tidak bergantung pada Buddha mana pun untuk membantu pencapaian Pencerahan. Namun, kedua tradisi ini sama-sama populer bagi orang Tionghoa, dan kemudian juga bagi orang Jepang di abad ke-12. Di Jepang, agama Buddha Chan ini dikenal sebagai agama Buddha Zen. Dua aliran utama yang muncul dari tradisi ini adalah RINZAI (LIN CI) dan SOTO (CAO DONG), yang hanya berbeda dalam cara pendekatannya menuju Pencerahan.

Bodhidharma (470-543 Masehi) adalah sesejuh ke-28 agama Buddha, sekaligus sebagai sesejuh pertama dari agama Buddha Chan, tradisi yang didirikannya di Tiongkok. Ajarannya diwariskan turun-temurun dengan apa yang dikenal sebagai “TRANSMISI BATIN/PEWARISAN BATIN” terhadap sejumlah sesejuh. Salah satu sesejuh yang paling terkenal adalah HUI NENG (637-713 Masehi), yang merupakan sesejuh ke enam.

Sesampainya di Tiongkok, Bodhidharma dipanggil menghadap ke istana oleh Kaisar WU DI dari Dinasti Liang, yang juga merupakan sesosok umat Buddha yang penuh semangat serta yang membanggakan dirinya karena banyak mendukung agama Buddha. Karena bangga atas pengetahuannya akan agama Buddha serta sumbangsih yang telah diberikannya kepada Sangha, ia bertanya kepada sang suciwan, “seberapa banyak jasa kebajikan yang telah diperolehnya?”.

“Tidak ada jasa kebajikan apa pun” adalah jawaban yang mengejutkan dari Bodhidharma.

Sang Kaisar sering kali mendengarkan ajaran dari para guru terkenal yang berkata, “jika berbuat baik, Engkau akan menerima kebaikan. Jika berbuat buruk, Engkau akan menerima keburukan.

Hukum Karma tak berubah, akibat timbul dari penyebab laksana bayang-bayang mengikuti bendanya'. Namun sekarang sang suciwan menyatakan bahwa Kaisar belum memperoleh jasa kebajikan apa pun. Kaisar merasa sangat kebingungan.

Mengapa Bodhidharma menjawab seperti itu? Mungkin karena beliau tengah mencoba berkata, dengan sedikit kata-kata, bahwa jika seseorang melakukan perbuatan baik dengan niat untuk memperoleh jasa kebajikan bagi dirinya sendiri, itu bukan lagi praktik Buddhis. Itu berarti bahwa orang itu tidak benar-benar tengah mempraktikkan Dharma, namun lebih untuk memuaskan egonya sendiri ataupun meningkatkan kesejahteraannya sendiri, dan malah mungkin supaya dikenal dan dihargai. Dalam hal ini, bagaimana mungkin ada jasa kebajikan apa pun dalam perbuatan seperti ini? Dan sebagai guru Zen, ia tidak berkata banyak. Karena itu, ia hanya menjawab, "Tidak ada jasa kebajikan apa pun".

Merasa terkejut, Kaisar lalu menanyakan pertanyaan berikutnya, "Lalu, apa inti agama Buddha itu?"

Bodhidharma segera menjawab. "Kekosongan di mana-mana, tiada inti apa pun". Jawaban ini membuat Kaisar tertegun karena ia tak mampu memahami makna yang mendalam dari istilah "Tiada inti apa pun" dalam ajaran Buddha. Para guru lainnya telah bersusah-payah menjelaskan bahwa inti ajaran agama Buddha terkandung dalam doktrin-doktrin seperti Hukum Sebab Akibat (Hukum Karma), Empat Kebenaran Mulia, Cita-cita Bodhisatwa, dan sebagainya. Namun orang yang dianggapnya sebagai sosok sesepuh agung agama Buddha ini hanya menyatakan bahwa "tidak ada inti apa pun"

Lalu Kaisar menanyakan pertanyaannya yang terakhir, "Karena Engkau menyatakan bahwa dalam agama Buddha semua hal tidak memiliki inti, lalu siapakah yang tengah berbicara di hadapankun saat ini?" Bodhidharma menjawab, "Saya tidak tahu". Sang Kaisar sangat terkejut, karena ia tidak mampu memahami maksud Bodhidharma.

Dengan penuh kebingungan, Kaisar lalu menyuruh sang suciwan pergi dari istana. Demikianlah, untuk pertama kalinya Tiongkok mencicipi ajaran Chan.

Setelah itu, Bodhidharma menyendiri lagi, merenung, "Karena sesosok ahli yang terpelajar dan hebat seperti Kaisar pun tidak mampu memahami apa yang aku tengah coba sampaikan, mungkin kondisinya belum matang bagiku untuk mengajar....." Ia lalu menyendiri di sebuah gua di Biara Shao Lin (Shao Lin Si) yang terkenal itu. Disana, ia duduk dalam perenungan yang mendalam seraya menghadap ke dinding gua selama sekitar sembilan tahun, menunggu waktu yang tepat, saat ajaran-ajarannya bisa dipahami dan diterima rakyat disana.

Bodhidharma datang ke Tiongkok untuk memberikan ajarannya yang khusus, yang bisa dikatakan terkandung dalam syair ini :

PEWARISAN AJARAN SECARA KHUSUS DI LUAR KITAB SUCI,  
TAK BERGANTUNG PADA KATA ATAUPUN HURUF,  
LANGSUNG MENEMBUS KE HATI,  
MELIHAT KE DALAM SIFAT DIRI SENDIRI.

Bodhidharma selanjutnya tinggal di Tiongkok selama sekitar 50 tahun, mengajar di saat yang tepat, dan menggunakan LANKAVATARA SUTRA (LENG JIA JING) dalam ajarannya. Ia digantikan oleh para sesepuh berikut ini :

- Sesepuh ke-2 : Hui Ke (486-593 Masehi)
- Sesepuh ke-3 : Seng Can (wafat tahun 606 Masehi)
- Sesepuh ke-4 : Dao Xin (580-651 Masehi)
- Sesepuh ke-5 : Hong Reng (602-675 Masehi)
- Sesepuh ke-6 : Hui Neng (638-713 Masehi)

Adalah Hui Neng, seorang pandai kayu yang buta huruf, yang akhirnya membuat agama Buddha Chan berkembang subur di Tiongkok, lebih dari sebelumnya.

Mungkin menarik untuk dicatat disini bahwa setelah kepergian Bodhidharma, Kaisar Wu Di membicarakan kejadian tersebut dengan guru spiritualnya, BAO ZHI. Sang guru bertanya kepada sang Kaisar, “Apakah Yang Mulia mengetahui siapakah orang ini sesungguhnya? Beliau ini adalah Avalokitesvara Mahasatva yang tengah mewariskan Jejak Hati Buddha....”

Betapa menyesalnya Kaisar karena telah menyuruhnya pergi dari istana. Bertahun-tahun kemudian, tatkala mengetahui sang suciwan telah wafat, Kaisar sangat berduka. Ia lalu membuatkan sebuah pahatan untuk mengenang sang sesepuh agung tersebut. Pahatan itu berbunyi :

“ADUHAI! AKU MELIHATNYA TAPI TAK MELIHATNYA,  
AKU BERJUMPA DENGANNYA TAPI TAK BERJUMPA DENGANNYA,  
AKU BERTEMU DENGANNYA TAPI TAK BERTEMU DENGANNYA,  
SEKARANG, DAN SEBELUM INI, SUNGGUH AKU MENYESALINYA!”

Bodhidharma memiliki banyak umat yang penuh bakti, dan hari wafatnya diperingati pada tanggal 5 bulan 10 penanggalan bulan. Beliau sering kali dilukiskan sebagai sesosok biksu kelana, atau dilukiskan berdiri menjejak sebatang ilalang yang membawanya menyeberang sungai, suatu mukjizat yang membuat orang-orang yang menyakini kekuatannya ini menganggap beliau sebagai seorang ARHANT atau LUO HAN, suatu istilah dalam bahasa Mandarin yang artinya “DEWA ABADI”. Menurut tradisi Tionghoa, Bodhidharma adalah salah satu dari 18 Luo Han yang sangat dekat dengan umat manusia. Lukisan kelompok Luo Han ini umumnya terdapat di banyak wihara, dan para Luo Han ini digambarkan memiliki aneka jenis kekuatan adialami, yang dilambangkan oleh hewan-hewan liar yang merunduk jinak di samping mereka, dan atau oleh benda-benda khusus yang dihubungkan dengan mereka ini. Sekalipun para Luo Han ini berada satu tataran di bawah tataran Bodhisatwa, mereka ini adalah makhluk-makhluk yang telah Tercerahkan, yang patut kita hormati. Oleh umat Buddha, Bodhidharma atau DA MO dipuja sebagai pendiri TRADISI PERENUNGAN AGUNG atau CHAN/ZEN. Dan oleh orang-orang lainnya, ia dipuja atas kekuatan perlindungannya, atau sebagai suciwan agung dari Biara Shao Lin.

Sumber : Buddha dan Bodhisatwa dalam agama Buddha Tionghoa  
Penerbit : Yayasan Serlingpa Dharmakirti

Ditulis dalam [Mahayana, tokoh Buddhis, zen](#)

[1 Komentar](#)

## Warga negara yang baik dalam Buddhisme

[Jul 18](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

### **Warga negara yang baik dalam Buddhisme**

Oleh Ari Mariyono, S.Ag

Komponen suatu negara merupakan bentuk bagian yang sangat majemuk yang mana terdiri dari berbagai jenis budaya, adat istiadat yang membentuknya. Dalam hal ini tidaklah terlepas dari Peran Sumber Daya Manusia yang menempati bagian negara tersebut, yaitu kesejahteraan, keadilan dan kemakmuran bangsa itu dapat dikondisikan oleh Sumber Daya Manusia yang menempatinnya. Peran warga negara untuk memajukan bangsa dan negara merupakan kewajiban sepenuhnya yang harus dipatuhi oleh semua penduduk sebuah negara tersebut.

#### **Kewajiban Menjadi Warga Negara**

Pada hakikatnya setiap warga negara memiliki kewajiban dalam pembelaan tanah air serta wajib menyampaikan pendapatnya untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa dan negara serta wajib mematuhi peraturan yang ada dalam negaranya. Hal ini diatur dalam undang-undang yang berlaku dalam kenegaraannya masing-masing. Di Indonesia hal tersebut diatur dalam UUD 1945 (Kansil, 2004: 50-54) yaitu terdapat dalam pasal-pasal dalam Undang Undang dasar yaitu: Pasal 27 ayat tiga, Setiap warga negara berhak dan wajib ikut serta dalam upaya pembelaan negara.

Pasal 28 ayat 3 poin kesatu, Setiap orang berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak mendapatkan pendidikan dan memperoleh manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni, dan budaya, demi meningkatkan kualitas hidupnya dan demi kesejahteraan umat manusia.

Pasal 28 ayat 3 poin kedua, Setiap warga negara berhak untuk memajukan dirinya dalam memperjuangkan haknya secara kolektif untuk membangun masyarakat, bangsa, dan negaranya. Pasal 30 ayat 1, Tiap-tiap warga negara berhak dan wajib ikut serta dalam usaha pertahanan dan keamanan negara.

Pasal 30 ayat 2, Usaha pertahanan dan keamanan negara dilaksanakan melalui sistem pertahanan dan keamanan rakyat semesta oleh Tentara Nasional Indonesia dan Kepolisian Negara Republik Indonesia, sebagai kekuatan utama, dan rakyat, sebagai kekuatan pendukung.

Pasal-pasal tersebut merupakan sarana untuk warga negara dalam menyumbangkan kemampuan, bakat, serta kepandaian dalam memajukan serta mengabdikan diri pada bangsa dan negara.

Pandangan agama Buddha terhadap peran sebagai warga negara dimulai dari membangun individu manusia yang bermoral baik, menjalankan norma yang ada dalam masyarakat dan agama serta mentaati peraturan yang ada dalam suatu negara. Dhammananda (2003: 416)

menekankan bahwa kedamaian suatu negara atau dunia akan tercapai jika setiap individu dapat

mengamankan dirinya sehingga kedamaian dapat dimulai dari diri sendiri dan berkembang dalam lingkungan yang lebih luas. Dengan dimulai dari individu yang baik maka dapat diterima dalam masyarakat, sehingga mampu memberikan ide atau gagasan untuk diterima di dalam masyarakat. Gagasan atau ide yang diterima tentunya memiliki manfaat untuk kemajuan bersama. Tindakan sederhana demikian merupakan contoh peran sebagai warga negara. Selain itu Buddha menekankan bahwa seseorang harus memiliki suatu keahlian sehingga dapat menghidupi dirinya sendiri dan memberikan manfaat terhadap makhluk lain, maupun dapat berperan dalam kepentingan banyak orang. Buddha bersabda dalam Ma?ggala sutta, Khuddakapatha (?anamoli, 2005: 146) bahwa seseorang yang memiliki banyak pengetahuan dan keterampilan merupakan berkah utama. Untuk mewujudkan manusia yang mempunyai keahlian serta keterampilan, Buddha dalam Angutara Nikāya (Hare, 2001: 188) menekankan manusia untuk:

- (1) menjadi rajin dan terampil,
- (2) menjaga harta kekayaan,
- (3) memiliki dan menjadi teman yang baik, serta
- (4) memiliki mata pencaharian yang benar. Nasihat ini jika diterapkan pada setiap individu, maka akan tercipta warga negara yang memiliki kepedulian terhadap sesama, tanggung jawab yang tinggi sehingga kedamaian dan ketenteraman dapat terwujud dengan adanya peran yang aktif dari warga negaranya.

Dalam agama Buddha warga negara dilihat dari cara menjalani kehidupan terdiri dari dua kelompok besar (Rashid, 1997: 23) yaitu:

1. Gharavasa (umat awam) adalah orang yang menjalani hidup berkeluarga atau tidak berkeluarga yaitu mempunyai pekerjaan, seperti: petani, pedagang, militer dan lain-lain yang memberikan penghasilan untuk biaya kehidupan mereka.
2. Pabbajita adalah orang yang meninggalkan kehidupan berumah tangga, keduniawian, dan menjalani hidup suci (brahmacari). Pabbajita terdiri dari bhikkhu, bhikkhuni, samanera, samaneri (Panjika 2004: 341 dan 372) bhikkhu adalah rohaniawan agama Buddha laki-laki, bhikkhuni adalah rohaniawan agama Buddha perempuan, samanera adalah calon bhikkhu, samaneri adalah calon bhikkhuni.

Dilihat dari dua cara kehidupan tersebut masing-masing mempunyai peran dalam upaya pembelaan negara. Dalam hal ini umat awam lebih bebas dalam mengekspresikan dirinya dalam kehidupan bernegara jika dibandingkan dengan para pabbajita. Dalam Buddhisme, umat Buddha perumah tangga dapat berpartisipasi dalam semua aspek kehidupan politik, termasuk menguasai dan mempergunakan kekuasaan politik. Selain itu menurut Dammananda (2003: 419) umat Buddha (khusus umat awam) diperbolehkan ikut dalam peperangan, hal ini seperti yang diceritakan bahwa suatu ketika Sinha, seorang jenderal angkatan bersenjata, menghadap Buddha dan menanyakan tentang peperangan untuk alasan yang benar diperbolehkan.

Dalam Dhamma menegaskan jika terdapat seseorang yang patut menerima hukuman harus dihukum. Dan ia yang patut diberi hadiah harus diberi hadiah. Jangan melukai makhluk hidup apapun, tetapi berlakulah adil, penuh cinta, dan kebaikan. Orang yang dihukum atas kejahatannya akan terluka bukan dari niat buruk hakimnya tetapi melalui tindakan jahat itu sendiri. Dalam hal ini Buddha mengajarkan bahwa semua peperangan di mana manusia mencoba membantai saudaranya sangat disayangkan. Terkecuali jika tidak ada cara lain mereka yang terlibat perang untuk memelihara kedamaian dan keteraturan, setelah menghabiskan segala cara untuk menghindari konflik.

Dalam Dhamma menekankan bahwa jika seseorang yang berjuang demi kedamaian dan

kebenaran akan mendapatkan ganjaran besar: bahkan kekalahannya akan dianggap sebagai kemenangan. Namun dalam hal ini Buddha tetap lebih mengutamakan bentuk penyelesaian masalah dengan perdamaian karena perdamaian merupakan kemenangan sepenuhnya.

Sebagai warga negara para pabbajita mempunyai peran dalam mengabdikan dirinya dalam kenegaraan. Menurut Dhammananda

([http://www.samagghipala.or.id/naskahdammadtl.phpidhalcontbuddhism\\_politik.htmlpathhmid](http://www.samagghipala.or.id/naskahdammadtl.phpidhalcontbuddhism_politik.htmlpathhmid))

peran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Para pabbajita dapat mendidik para raja dan menteri (para politisi) dengan mengajarkan Dharma kepada mereka, menjadi penengah dalam berbagai permasalahan politik dan melindungi hak-hak para warga negara pada saat diperlukan.

2. Para pabbajita tidak terlibat sebagai pribadi dalam pengendalian dan pelaksanaan kekuasaan politik. Mereka tidak terlibat dalam pergulatan kekuasaan politik. Dengan kata lain, para pabbajita boleh terlibat dalam politik tetapi harus dibatasi misalnya para pabbajita hanya boleh diminta untuk memberikan pertimbangan atau nasihat dalam pengambilan keputusan, tetapi para pabbajita tidak boleh menjadi politisi.

Dalam pembahasan ini Dhammananda berbicara tentang tidak ada kerugian bagi para pabbajita berpartisipasi dalam politik artinya para pabbajita berbicara tentang pendidikan Dhamma dan menjadi penengah dalam permasalahan politik namun bukan ikut dalam perebutan kekuasaan politik. Hal ini berdasarkan alasan-alasan yang tepat, seperti

([http://www.samagghipala.or.id/naskahdammadtl.phpidhalcontbuddhism\\_politik.htmlpathhmid](http://www.samagghipala.or.id/naskahdammadtl.phpidhalcontbuddhism_politik.htmlpathhmid)):

(a) Hal itu disebabkan oleh sejarah politik sosial seperti dalam kasus para Dalai Lama di Tibet.

(b) Mereka yang tidak mempunyai pilihan lain karena lingkungan politik tempat mereka berada. Misalnya, apabila mereka dipilih oleh pihak-pihak yang berwenang untuk menjabat sebagai menteri, wakil rakyat, anggota badan legislatif, dan lainnya.

Sebagai warga negara keteladanan Buddha sangatlah luas yaitu terbukti bahwa telah memberikan ajaran moral kepada umatnya. Setelah mencapai Kebuddhaan, Buddha menempuh perjalanan ke banyak tempat di India untuk memabarkan Dhamma. Selama proses pembabaran Dhamma, Buddha terlibat dalam berbagai peristiwa yang berkenaan dengan politik. Buddha menyelesaikan perselisihan serta memberikan pendidikan nilai-nilai spiritual kepada para raja dan menteri.

Buddha tidak terlibat dalam pengendalian dan pelaksanaan kekuasaan politik. Buddha juga tidak terlibat dalam pergulatan kekuasaan politik, tetapi Buddha peduli terhadap situasi kesejahteraan negara. Sebagai contoh dalam Dhammapada Atthakatha Buddha berperan dalam mendamaikan perang saat suku Koliya dan Sakya memperebutkan air sungai, Buddha memberi nasihat kepada mereka agar tidak melakukan peperangan.

Buddha bersabda “Demi keperluan sejumlah air, yang sedikit nilainya, kalian seharusnya tidak mengorbankan hidupmu yang jauh sangat berharga dan tak ternilai” (Setyabudi dan Tim Penerjemah Vidyāsenā, 1997: 318). Jika Beliau tidak menghentikan peperangan maka pertumpahan darah akan terjadi.

## **Penutup**

Jika semua manusia mengamalkan ajaran moral dari Buddha maka kedamaian seluruh dunia akan terwujud. Di mana setiap warga negara dapat menyelesaikan segala permasalahan dengan sikap damai, tanpa peperangan dan bentuk konflik apapun, dengan demikian akan tercipta keadaan harmonis dan keseimbangan di semua bidang dan masing-masing individu berperan dalam mewujudkan kesejahteraan bersama.

## **Referensi**

Dhammananda, Sri. 2003. Keyakinan Umat Buddha. Terjemahan oleh Ida Kurniati. 2005. Jakarta: Yayasan Penerbit Karania.

—————. 2008. Agama Buddha dan politik (Online)

([http://www.samaggiphala.or.id/naskahdamma\\_dtl.phpid306hal3contbuddhism\\_politik.htmlpathhmid](http://www.samaggiphala.or.id/naskahdamma_dtl.phpid306hal3contbuddhism_politik.htmlpathhmid) diakses 12 April 2008).

Hare, E. M. (Ed.). 2001. Thebook of Gradual Sayings, vol III (Anguttara Nikaya). Oxford: The Pali Texts Society. Kansil. 2004. Sekitar UUD 1945 Dewasa Ini. Jakarta: Perum Percetakan Negara Republik Indonesia.

Nyanamoli. (Ed.). 2005. The Minor Reading (Khuddakapatha). Oxford: The Pali Texts Society. Panjika. 2004. Kamus Umum Buddha Dhamma. Jakarta: Tri Sattva Buddhis Center.

Rashid, Teja SM. 1997. Sila dan Vinaya. Jakarta: Buddhis Bodhi.

Setyabudi, Dharmakusuma, dan Tim Penerjemah Vidyāsenā. 1997. Dhammapada Atthakatha. Jogyakarta: Vidyānenā

Ditulis dalam [Perspektif Buddhis](#)

[Tinggalkan komentar](#)

## **Bergaul Dengan Orang Bijak**

[Jun 18](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

### **Bergaul Dengan Orang Bijak**

Dikisahkan pada suatu waktu, ada sejumlah besar pedagang yang sedang berlayar ke samudera dengan sebuah kapal. Ditengah perjalanan, kapal mereka diterjang badai dengan amat dahsyatnya sehingga mengalami kerusakan berat. Bagian dasar kapal bocor dan air sudah mulai masuk ke dalam. Diancam bahaya seperti ini mereka menjadi sangat cemas dan ketakutan.

Masing-masing mencoba mengatasi kejadian yang menegangkan itu dengan cara sendiri-sendiri. Ada yang menangis meraung-raung meratapi ‘nasib’ yang sedang menimpa diri mereka.

Ada juga yang dengan gencar menyebut mantra atau aji-aji yang dipercaya dapat menangkal badai. Ada pula yang sambil berkemat-kamit mengeluarkan segala jimat, ‘hu’ atay pusaka yang selama ini selalu dibawa-bawa kemana pun mereka pergi. Mereka percaya benda-benda itu mampu melindungi diri mereka dari segala macam bahaya. Selain itu ada pula yang sembari menjanjikan kaul bersujud memohon ampun kepada dewa badai supaya tidak murka dan berhenti meniupkan badai. Adapula yang menengadahkan kedua telapak tangannya ke langit, mencoba memelas kepada Sang Pencipta sekaligus pencabut nyawa bagi umat manusia. Mereka mencoba memelas dengan memperlihatkan ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, kebaktian dan ketakwaan kepadanya supaya hari kematiannya diperpanjang lagi.

Di antara pedagang itu, ternyata ada seorang laki-laki yang bukannya sibuk mencari jalan keluar dalam mengatasi musibah tersebut, melainkan hanya duduk dengan tenangnya di atas geladak kapal. Tidak ada rasa takut atau cemas sedikit pun di wajahnya, seolah-olah kejadian itu sama sekali tidak tampak oleh matanya, jerit-jerit kekhawatiran itu tidak terdengar oleh telinganya, suasana yang menegangkan itu tidak mencekam batinnya, dan bahaya yang mengerikan itu tidak disadarinya.

Melihat pemandangan yang aneh tersebut, semua teman seperjalanannya merasa sangat heran. Mereka kemudian berbondong-bondong mendatanginya untuk menanyakan mengapa ia bersikap demikian.

Sebelum menjelaskan alasannya, laki-laki bijak itu mengungkapkan betapa sia-sianya semua upaya yang ditempuh oleh teman-temannya dalam mengatasi masalah tersebut. Kehidupan umat manusia, juga makhluk-makhluk lainnya, sesungguhnya tidaklah bergulir mengikuti guratan nasib atau takdir yang telah ditentukan sebelumnya.

Dunia ini bukanlah sebuah panggung sandiwara dimana umat manusia dipaksa memerankan adegan-adegan sebagaimana yang digubah sebelumnya. Setiap makhluk mempunyai hak dan kepercayaan yang kesahihannya tidak pernah terbuktikan.

Fenomena-fenomena alam terjadi dan berubah hanya oleh sebab-sebab yang alamiah atau ilmiah, sama sekali tidak terpengaruh oleh kepercayaan yang seharusnya sudah punah sejak kebangkitan peradaban manusia. Demikian pula dengan jimat, 'hu' pusaka dan benda-benda keramat lainnya. Yang dapat menjadi pelindung sejati bagi diri seseorang bukanlah sesuatu yang berada di luar dirinya, apalagi hanya sekedar benda mati yang tak berjiwa semacam itu.

Pada jaman dimana segala kekuatan alam sudah dapat dijelaskan serta dibuktikan berdasarkan ilmu pengetahuan, seseorang tidaklah semestinya takut lagi pada dewa-dewa 'tertentu' yang keberadaannya tidak pasti. Sungguh memprihatinkan apabila seseorang termakan oleh promosi tentang tokoh-tokoh fiktif yang digambarkan sebagai penyelamat agung yang senantiasa menolong umat manusia. Setiap orang sesungguhnya dapat menjadi juru selamat bagi diri sendiri.

Karena itu, seseorang hendaknya bersandar pada diri sendiri, bukan kepada makhluk kudus lain betapa pun luhur kedudukannya. Hukum Alam tidaklah pernah pandan gbulu atau berpihak pada siapa pun, dan tidaklah dapat disuap atau dibujuk dengan doa-doa permohonan.

Karena itu, tidaklah perlu berdoa pada suatu makhluk yang bersikap sewenang-wenang, yang eksistensinya sangat meragukan. Manusia bukanlah makhluk rendah yang harus mengemis-ngemis keselamatan apalagi hanya sekedar 'makanan' dan 'rejek'.<sup>3</sup>

Selanjutnya laki-laki bijak itu menjelaskan mengapa ia sama sekali tidak kelihatan takut, cemas atau khawatir atas bahaya yang mengancam dirinya. Ia hanya duduk dengan tenang karena sudah menyadari serta mempertimbangkan bahwa tidak ada jalan keluar yang wajar dari bahaya tersebut.



Kematian sesungguhnya bukan suatu hal yang menakutkan. Kematian tidak lebih hanyalah padamnya lima kelompok kehidupan. Cepat atau lambat, hal ini pasti menimpa setiap orang. Bagaikan batu karang besar yang puncaknya menjulang ke angkasa, niscaya berubah dan hancur; demikian pula perubahan, kelapukan dan kematian menguasai semua makhluk, tak terkecuali – apakah dia seorang bangsawan, agamawan, pedagang, pekerja atau orang hina-dina. Tidak ada satu makhluk hidup pun yang dapat terhindar dari kematian. Dimana ada kelahiran disitu pula ada kematian. Ini adalah suatu Hukum Alam yang tidak dapat dielakkan.

Bila kita renungkan secara mendalam, seseorang yang dipandang secara duniawi sebagai makhluk yang hidup sebenarnya setiap saat mengalami kematian dan kelahiran kembali yang berulang-ulang. Tidak ada satu bagian pun dair lima kelompok kehidupan yang dapat bertahan terus, kekal.

Rupa atauu badan jasmaniah mulai dari yang tertampak dengan jelas sampai dengan sel-sel yang sangat kecil sekalipun senantiasa mengalami perubahan atau kerusakan. Begitu pula dengan perasaan, ingatan, corak batin dan kesadaran. Semua yang berkondisi tidak kekal.

Apabila mempunyai pengertian semacam itu, dan yakin atas perbuatan-perbuatan yang dilakukan semasa hidupnya – yang menjadi salah satu kondisi penentu bagi kehidupan selanjutnya, maka seseorang tidak akan merasa takut, cemas atau khawatir atas kematian yang bakal menimpa dirinya.

Kematian dapat diterima dalam kewajaran. Dengan mengisi kehidupan dengan perbuatan-perbuatan baik melalui pikiran, ucapan dan tindakan – seseorang dapat mengharapkan kehidupan mendatang yang baik dan menentukan kehidupan mendatang. Apabila seseorang tercekam rasa ketakutan yang tak beralasan (perwujudan dari ‘dosa’), melekat pada kehidupan, dunia, harta benda, kemasyuran, kedudukan, kehidupan mendatang bagi dirinya dapatlah dipastikan yaitu suatu kehidupan, yaitu kehidupan yang suram, penuh penderitaan.

Sebaliknya dengan menjaga keadaan batin agar tetap tenang serta mengembangkan pengertian benar; maka kehidupan mendatang yang cerah dan menyenangkan adalah suatu harapan yang nyata bagi dirinya. Salah satu dari sekian banyak cara untuk menenangkan batin ialah dengan merenungkan jasa kebajikan yang pernah diperbuat semasa hidupnya.

Diceritakan oleh laki-laki bijak itu bahwa menjelang keberangkatannya menuju samudra, ia telah mempersembahkan dana kepada Sangha, menyatakan pernaungan pada Sang Tiratana, berpantang dari pembunuhan, pencurian, perzinahan. pendusataan dan pemabukan. Jasa kebajikan inilah yang menjadi pokok perenungan bagi dirinya di saat-saat yang kritis. Dalam Agama Buddha, perenungan – perenungan ini disebut Caganussati dan Sila nussati yang merupakan dua di antara 10 macam perenungan (Annusati 10).

Mendengar penjelasan laki-laki bijak itu, hilanglah perasaan takut yang sebelum ini sangat mencekam para pedagang yang sedang mengalami musibah tersebut. Kini sadarlah mereka atas hakikat kehidupan di dunia ini. Timbullah keyakinan yang benar terhadap Sang Tiratana ; Buddha, Dhamma dan Sangha, di hadapan laki-laki bijak itu mereka semua menyatakan kebulatan tekadnya untuk menjalani Pancasila.

Ketika selesai mengucapkan pantangan terhadap pembunuhan, air samudra menggenang hingga sebatas lutut. Ketika selesai mengucapkan pantangan terhadap pencurian, air samudra menggenang sebatas pinggang. Ketika selesai mengucapkan pantangan terhadap perzinahan, air samudra menggenang sebatas dada. Ketika selesai mengucapkan pantangan terhadap pendustaan, air samudra menggenang hingga sebatas leher. Ketika selesai mengucapkan pantangan terhadap mabuk-mabukan, air samudra menggenang sebatas mulut.

Begitu kelima sila selesai diucapkan semuanya, laki-laki bijak itu memberikan nasihat singkat :  
“Tidak ada pelindung selain diri sendiri. Tidak ada penyelamat lain selain diri sendiri.  
Bagaimanapun kehidupan mendatang, semua itu tergantung dari diri Anda sendiri, bukan orang lain, dewa, malaikat maupun makhluk adikodrati.

“Anda sekalian hendaknya merenungkan sila yang telah Anda tekadkan untuk dijalankan dengan kesungguhan hati. Pelaksanaan Dhamma yang telah Anda lakukan, inilah yang menjadi pelindung Anda yang sejati.”

Para pedagang itu menuruti serta melaksanakan nasihat laki-laki bijak itu. Mereka akhirnya sanggup menyambut kematian dengan penuh ketenangan dan kemantapan diri, seolah-olah menyambut seorang tamu. Begitu kesadaran ajal (cuti-citta) mereka padam, mereka semua terlahir kembali di Alam Surga Tavatimsa. Mereka menikmati kebahagiaan surgawi di alam sana dalam waktu yang lama berkat tekadnya yang kuat dalam menjalankan Pancasila.

Dari kisah di atas, tampaklah dengan jelas betapa besar peranan seorang bijak dalam mengarahkan orang-orang lain pada jalur yang tepat. Dengan modal teladan pribadinya yang nyata dan kearifannya., orang bijak sanggup mengikis habis kesesatan batin yang bercokol pada orang-orang lain dan sebaliknya memupuk keyakinan surgawi, hanyalah sebagian kecil dari banyak manfaat yang dapat diraih dengan menjalin pergaulan dengan orang bijak. Singkat kata, ”Bergaul dengan orang bijak” adalah suatu Berkah Utama.

Sementara orang mungkin berpendapat bahwa orang bijak tersebut dapatlah dianggap ‘gagal’ menolong serta menyelamatkan teman-teman seperjalanannya karena mereka semua akhirnya mati terbenam dalam samudra. Sesungguhnya, makna ‘keselamatan’ dalam pandangan Agama Buddha memang sangatlah berbeda jauh dengan konsep yang dianut oleh beberapa kepercayaan dan agama lain. Orang bijak bukanlah seorang Buddha Abadi, bodhisattva ideal ataupun juru selamat yang menghidupkan orang mati, menyembuhkan sakit, atau menyelamatkan dari segala bencana malapetaka bagi mereka yang percaya atau melafalkan namanya.

Bagi orang bijak, semua itu sesungguhnya hanyalah suatu keselamatan yang semu ~ walaupun seandainya merupakan suatu kenyataan bukan semata-mata dongeng belaka. Apalah artinya suatu kehidupan, kesembuhan atau keselamatan, apabila seseorang tidak tahu akan kesunyataan mulia (ariya-sacca). Orang bijak tidak ingin menjadi seorang penghibur yang berusaha mengelabuinya, menutupi atau menjauhkan orang-orang lain dari hakikat hidup. Tetapi, sebaliknya dengan berbagai cara orang bijak senantiasa berusaha agar mereka dapat menyadari, menatap serta menerima hakikat hidup dengan pengertian benar. Inilah sesungguhnya keselamatan yang sejati.

Pergaulan dengan orang bijak adalah suatu faktor penunjang bagi timbulnya kebajikan, pengetahuan, pandangan benar, kearifan dan kebijaksanaan.

Ditulis dalam [Cerita Buddhis](#)

[Tinggalkan komentar](#)

## **Buddhisme Dan Politik**

[Mei 31](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

### **Buddhisme Dan Politik**

Oleh: Yang Mulia Bhikkhu K. Sri. Dhammananda Nayaka Mahathera

---

Sang Buddha berasal dari sebuah kasta ksatria dimana Beliau banyak bergaul dengan para raja, pangeran, dan menteri. Walaupun demikian, Beliau tidak pernah memaksakan pengaruh kekuatan politik untuk memperkenalkan ajaranNya. Ataupun memperbolehkan ajaranNya disalahgunakan untuk memperoleh kekuatan politik. Tetapi saat ini banyak politisi mencoba menyeret nama agama Buddha ke dalam politik dengan memperkenalkan Beliau sebagai komunis, kapitalis, atau bahkan seorang imperialis. Mereka telah lupa bahwa filosofi politik baru sebagaimana yang telah kita kenal benar-benar berkembang di dunia barat, jauh setelah masa Sang Buddha.

Usaha untuk mencampuradukkan agama dengan politik pun sering terjadi. Padahal, kalau dilihat agama berdasarkan pada moralitas, kemurnian, dan keyakinan, sedangkan dasar politik adalah kekuatan. Dilihat dari sejarah masa lalu, agama telah sering digunakan untuk memberi hak bagi orang-orang yang berkuasa. Agama digunakan untuk membenarkan perang dan penaklukan, penganiayaan, kekejaman, pemberontakan, penghancuran karya~karya seni dan kebudayaan.

Ketika agama digunakan sebagai perantara tindakan-tindakan politik, agama tidak lagi dapat memberikan keteladanan moral yang tinggi dan derajatnya direndahkan oleh kebutuhan-kebutuhan politik duniawi. Tujuan Buddha Dhamma tidak diarahkan pada penciptaan lembaga-lembaga politik baru dan menyusun rencana-rencana politik. Pada dasarnya, agama mencari pendekatan masalah-masalah kemasyarakatan dengan memperbaiki individu-individu dalam masyarakat tersebut dan menganjurkan beberapa prinsip umum untuk dituntun ke arah nilai-nilai kemanusiaan yang tinggi. Memperbaiki kesejahteraan anggota-anggotanya dan lebih adil dalam membagi sumber daya-sumber daya.

Sistem politik dapat menjaga kebahagiaan dan kesejahteraan masyarakat, tapi ada batasannya, Bagaimanapun idealnya suatu sistem politik, tidak dapat menimbulkan kedamaian dan kebahagiaan selama orang-orang dalam sistem tersebut dikuasai keserakahan, kebencian, dan kebodohan. Sebagai tambahan, tidak peduli sistem politik apa yang diambil, ada faktor-faktor universal tertentu yang harus dialami anggota-anggota

masyarakat, yaitu pengaruh-pengaruh kamma baik dan buruk, kurangnya kepuasan sejati atau kebahagiaan abadi dalam dunia yang bersifat dukkha (ketidakpuasan), anicca (ketidakkekalan), anatta (tanpa keakuan). Bagi umat Buddha tiada tempat dalam samsara di mana ada kebebasan sejati bahkan tidak di surga-surga atau dunia para Brahma.

Meskipun suatu sistem politik yang baik dan adil menjamin hak asasi manusia dan mengawasi keseimbangan, penggunaan kekuatan adalah suatu kondisi penting bagi suatu kehidupan bahagia dalam masyarakat. Masyarakat seharusnya tidak membuang-buang waktunya dengan pencarian tanpa akhir bagi sistem politik muktahir di mana manusia dapat bebas sepenuhnya. Karena kebebasan penuh tidak dapat ditemukan dalam sistem apapun melainkan hanya dalam batin yang bebas. Untuk menjadi bebas, orang-orang harus mencari ke dalam pikiran mereka sendiri dan bekerja ke arah pembebasan diri mereka sendiri dari belenggu kebodohan dan keinginan.

Kebebasan dalam arti sebenarnya hanya mungkin ketika manusia menggunakan Dhamma untuk mengembangkan sifatnya melalui perkataan, perbuatan yang baik dan melatih pikirannya sedemikian rupa untuk mengembangkan potensi mentalnya dan mencapai tujuan akhir yaitu penerangan.

Sementara mengetahui manfaat memisahkan agama dari politik dan keterbatasan sistem politik dalam menimbulkan kedamaian dan kebahagiaan. Ada beberapa

aspek dari ajaran Sang Buddha yang mempunyai hubungan dekat dengan perencanaan politik masa kini.

Pertama-tama, Sang Buddha berbicara tentang kesamaan dari semua manusia jauh sebelum Abraham Lincoln. Dan kelas-kelas juga kasta~kasta adalah pembatas buatan yang didirikan oleh masyarakat. Satu-satunya klasifikasi manusia, menurut Sang Buddha, adalah berdasarkan pada kualitas perbuatan moral mereka.

Kedua, Sang Buddha mendorong jiwa kerjasama sosial dan partisipasi aktif dalam masyarakat modern.

Tiga, karena tak seorang pun ditunjuk oleh Sang Buddha sebagai penerus, anggota-anggota Sangha dituntun oleh Dhamma dan Vinaya, atau singkatnya, Aturan Hukum. Hingga hari ini setiap anggota Sangha mematuhi Aturan Hukum yang menentukan dan menuntun perbuatan mereka.

Keempat, Sang Buddha mendorong jiwa konsultasi dan proses demokrasi. Ini diperlihatkan dalam kelompok Sangha yang semua anggotanya mempunyai hak untuk memutuskan masalah-masalah umum. Ketika suatu pernyataan serius timbul dan membutuhkan perhatian, persoalan-persoalan dihadapkan kepada para bhikkhu dan dibahas dalam sikap demokrasi sistem dewan perwakilan rakyat yang digunakan masa kini. Prosedur pemerintahan ini mungkin meqgejutkan bagi banyak orang yang mengetahui bahwa dalam majelis agama Buddha di India lebih dari 2500 tahun yang lalu dapat ditemukan dasar praktek dewan perwakilan rakyat masa kini. Seorang petugas khusus serupa dengan "Tuan Pembicara" ditunjuk

untuk menjaga martabat majelis. Petugas kedua, yang berperan serupa dengan kepala penggerak dewan perwakilan rakyat, juga ditunjuk untuk melihat apakah kuorum terjamin. Masalah-masalah diajukan dalam bentuk suatu mosi yang terbuka untuk diskusi. Dalam beberapa kasus hal itu dilakukan satu kali, dalam kasus lain tiga kali. Demikian praktek dewan perwakilan rakyat, suatu rancangan dibaca tiga kali sebelum menjadi hukum. Jika diskusi memperlihatkan suatu perbedaan pendapat, hal itu harus diselesaikan dengan pengambilan suara mayoritas melalui pemungutan suara.

Pendekatan agama Buddha terhadap politik adalah moralisasi dan tanggung jawab penggunaan kekuatan masyarakat. Sang Buddha mengkotbahkan Tanpa Kekerasan dan Kedamaian sebagai pesan universal. Beliau tidak menyetujui kekerasan atau penghancuran kehidupan dan mengumumkan bahwa tidak ada satu hal yang dapat disebut sebagai suatu perang 'adil'. Beliau mengajarkan, "Yang menang melahirkan kebencian, yang kalah hidup dalam kesedihan. Barang siapa yang melepaskan keduanya baik kemenangan dan kekalahan akan berbahagia dan damai". Sang Buddha tidak hanya mengajarkan Tanpa Kekerasan dan Kedamaian, Beliau mungkin guru agama pertama dan satu-satunya yang pergi ke medan perang secara pribadi untuk mencegah pecahnya suatu perang. Beliau menguraikan ketegangan antara suku Sakya dan suku Koliya yang siap berperang atas air Sungai Rahini. Beliau juga meminta Raja Ajatasattu supaya jangan menyerang Kerajaan Vajji.

Sang Buddha mendiskusikan penting dan perlunya suatu pemerintahan yang baik. Beliau memperlihatkan bagaimana suatu negara dapat menjadi korup, merosot nilainya dan tidak bahagia ketika kepala pemerintahan menjadi korup dan tidak adil. Beliau berbicara menentang korupsi dan bagaimana suatu pemerintahan harus bertindak berdasarkan pada prinsip-prinsip kemanusiaan.

Suatu kali Sang Buddha berkata, “Ketika penguasa suatu negara adil dan baik para menteri menjadi adil dan baik; ketika para menteri adil dan baik, para pejabat tinggi adil dan baik; ketika para pejabat tinggi adil dan baik, rakyat jelata menjadi baik; ketika rakyat jelata menjadi baik, orang-orang menjadi adil dan baik”. (Anguttara Nikaya)

Di dalam Cakkavatti Sihananda Sutta, Sang Buddha berkata bahwa kemerosotan moral dan kejahatan seperti pencurian, pemalsuan, kekerasan, kebencian, kekejaman, dapat timbul dari kemiskinan. Para raja dan aparat pemerintah mungkin menekan kejahatan melalui hukuman, tetapi menghapus kejahatan melalui kekuatan, takkan berhasil.

Dalam Kuradanda Sutta, Sang Buddha menganjurkan pengemb'ngan ekonomi sebagai ganti. Kekuatan untuk mengurangi kejahatan. Pemerintahan harus menggunakan sumber daya negara untuk memperbaiki keadaan ekonomi negara. Hal itu dapat dimulai pada bidang pertanian dan pengembangan daerah pedalaman, memberikan dukungan keuangan bagi pengusaha dan perusahaan, memberi upah yang cukup bagi pekerja untuk menjaga



suatu kehidupan yang layak sesuai dengan martabat manusia.

Dalam Jataka, Sang Buddha telah memberikan 10 aturan untuk pemerintahan yang baik, yang dikenal sebagai “Dasa Raja Dhamma”. Kesepuluh aturan ini dapat diterapkan bahkan pada masa kini oleh pemerintahan manapun yang berharap dapat mengatur negaranya. Peraturan-peraturan tersebut sebagai berikut :

1. Bersikap bebas/tidak picik dan menghindari sikap mementingkan diri sendiri.
2. Memelihara suatu sifat moral tinggi.
3. Siap mengorbankan kesenangan sendiri bagi kesejahteraan rakyat.
4. Bersikap jujur dan menjaga ketulusan hati.
5. Bersikap baik hati dan lembut.
6. Hidup sederhana sebagai teladan rakyat.
7. Bebas dari segala bentuk kebencian.
8. Melatih tanpa kekerasan.
9. Mempraktekkan kesabaran, dan
10. Menghargai pendapat masyarakat untuk meningkatkan kedamaian dan harmoni.

Mengenai perilaku para penguasa, Beliau lebih lanjut menasehatkan:

- Seorang penguasa yang baik harus bersikap tidak memihak dan tidak berat sebelah terhadap rakyatnya.
- Seorang penguasa yang baik harus bebas dari segala bentuk kebencian terhadap rakyatnya.
- Seorang penguasa yang baik harus tidak memperlihatkan ketakutan apa pun dalam penyelenggaraan hukum jika itu dapat dibenarkan.
- Seorang penguasa yang baik harus memiliki pengertian yang jernih akan hukum yang diselenggarakan. Hukum harus diselenggarakan tidak hanya karena penguasa mempunyai wewenang untuk menyelenggarakan hukum. Dan dikerjakan dalam suatu sikap yang masuk akal dan dengan pikiran sehat, (Cakkavati Sihananda Sutta)

Dalam Milinda Panha dinyatakan: Jika seseorang yang tidak cocok, tidak mampu tidak bermoral, tidak layak, tidak berkemampuan, tidak berharga atas kedudukan sebagai raja, telah mendudukkan dirinya sendiri sebagai seorang raja atau seorang penguasa dengan wewenang besar, dia akan menjadi sasaran penyiksaan. Menjadi sasaran berbagai macam hukuman oleh rakyat. Karena dengan keberadaannya yang tidak cocok dan tidak berharga, dia telah menempatkan dirinya secara tidak tepat dalam kedudukannya. Sang penguasa seperti halnya orang lain yang kejam dan melanggar moral etika dan aturan dasar dari semua hukum-hukum

sosial umat manusia, adalah sebanding sebagai sasaran hukuman dan lebih lagi, yang pantas menjadi kecaman adalah penguasa yang berbuat sendiri sebagai seorang perampok masyarakat. Dalam suatu cerita Jataka, disebutkan bahwa seorang penguasa yang menghukum orang yang tidak bersalah dan tidak menghukum orang telah melakukan kejahatan, tidak cocok untuk mengatur suatu negara.

Raja yang selalu memperbaiki dirinya sendiri dan secara hati-hati memeriksa tingkah lakunya baik perbuatan, ucapan dan pikiran, mencoba untuk menemukan dan mendengar pendapat publik apakah dia telah bersalah atau tidak atas kesalahan atau kekeliruan dalam mengatur kerajaannya. Jika ditemukan bahwa dia telah mengatur secara tidak benar, masyarakat akan mengeluh bahwa mereka telah dihancurkan oleh penguasa yang jahat dengan perlakuan yang tidak adil, hukuman, pajak, atau tekanan-tekanan lain termasuk korupsi dalam segala bentuk, dan mereka akan bereaksi menentangnya dalam satu atau lain cara. Sebaliknya, jika seorang penguasa mengatur dengan cara yang benar mereka akan memberkahinya dengan “Panjang umur Yang Mulia” (Majjhima Nikaya)

Penekanan Sang Buddha pada tugas moral dari seorang penguasa untuk memperbaiki kesejahteraan rakyat telah mengilhami Raja Asoka pada abad ketiga Sebelum Masehi untuk berbuat demikian. Raja Asoka, contoh seorang raja berhasil dengan prinsip ini, berketetapan untuk hidup menurut Dhamma dan mengkhotbahkan Dhamma serta melayani rakyatnya dan semua umat manusia. Dia mengajarkan tanpa kekerasan kepada tetangga-tetangganya, meyakinkan mereka dan mengirim utusan kepada para raja membawa pesan perdamaian dan tanpa agresi. Dengan penuh semangat mempraktekkan kebajikan moral, kejujuran, ketulusan, welas asih, kebaikan hati, tanpa kekerasan, penuh perhatian dan toleransi terhadap semua manusia, tidak tinggi hati, tidak tamak, dan melukai binatang. Beliau mendorong kebebasan beragama dan secara berkala membabarkan Dhamma kepada orang-orang di pedalaman. Beliau menangani pekerjaan kebutuhan masyarakat, seperti: mendirikan rumah sakit-rumah sakit untuk manusia dan binatang, memasok obat-obatan, menanam hutan-hutan kecil dan pohon-pohon di tepi jalan, menggali sumur-sumur, dan membangun tanggul-tanggul air dan rumah-rumah peristirahatan. Beliau juga melarang bertindak kejam terhadap binatang-binatang.

Kadang-kadang Sang Buddha dikatakan sebagai pembaharu sosial. Antara lain Beliau mencela sistem kasta, memperkenalkan persamaan manusia, berbicara akan kebutuhan untuk memperbaiki kondisi sosial ekonomi, memperkenalkan pentingnya pembagian kekayaan yang lebih pantas diantara yang kaya dan yang miskin, meningkatkan status wanita, menganjurkan memasukkan kemanusiaan dalam pemerintahan dan administrasi, dan mengajarkan bahwa suatu masyarakat harus dijalankan tanpa keserakahan. Tetapi dengan penuh pertimbangan dan welas asih bagi rakyat.

Meskipun demikian, kontribusinya terhadap umat manusia jauh lebih besar. Karena Beliau mulai pada titik yang tidak pernah dilakukan oleh pembaharuan sosial lain, yaitu, dengan masuk ke akar yang terdalam dari penyakit manusia yang ditemukan dalam batin manusia. Hanya di dalam batin manusia pembaharuan sejati dapat berpengaruh. Pembaharuan yang dipaksakan mempunyai usia yang sangat pendek karena tidak mempunyai akar atau pondasi. Tetapi pembaharuan yang bersemi sebagai hasil transformasi kesadaran dalam (diri) manusia tetap berakar. Sementara cabang-cabangnya menyebar keluar, menarik makanan dari sumber yang tak pernah gagal yaitu bawah sadar yang penting sekali bagi aliran kehidupan itu sendiri. Jadi pembaharuan muncul ketika pikiran manusia telah menyiapkan jalan untuk mereka, dan mereka hidup selama manusia menghidupkannya kembali dengan sumber cinta mereka sendiri akan kebenaran dan keadilan, terhadap sesama manusia.

Doktrin yang dikhotbahkan Sang Buddha tidak berdasarkan pada filosofi politik. Bukan pula sebuah doktrin yang mendorong manusia menuju kesenangan duniawi. Doktrin tersebut menyiapkan jalan ke Nibbana. Dengan kata lain tujuan akhirnya adalah untuk mengakhiri keinginan (tanha) yang membuat manusia tetap terikat pada dunia. Sebuah bait dari Dhammapada (75) menyarikan dengan baik pernyataan ini, *“Jalan yang menuntun kepada perolehan duniawi adalah satu, dan jalan-jalan yang menuntun ke Nibbana (dengan menjalani suatu kehidupan agama) adalah lain”*.

Betapapun, ini tidak berarti bahwa agama Buddha tidak dapat atau harus tidak terlibat dalam proses politik, yang merupakan suatu realitas sosial. Bagaimanapun kehidupan anggota masyarakat dibentuk oleh hukum-hukum dan peraturan-peraturan, aturan-aturan ekonomi, lembaga-lembaga, yang dipengaruhi oleh penataan politik dari masyarakat tersebut. Namun, jika seorang umat Buddha berharap untuk terlibat dalam politik, dia harus tidak menyalahgunakan agama untuk memperoleh kekuatan politik. Juga tidak dianjurkan bagi mereka yang telah melepaskan kehidupan duniawi untuk menjalani suatu kehidupan agama yang murni untuk secara aktif terlibat dalam politik.

Sumber: What Buddhist Believe, Kuala Lumpur, Buddhist Misionary Society, 1987, pp 229-236. Diterjemahkan dari Buddhism and Politics, Buddhist Digest English Series 25 Oleh: Ven. K. Sri Dhammananda.

Dimuat di dalam Majalah “Buddha Cakkhu” No. 05/XVII/96.

[Sumber: What Buddhist Believe, Kuala Lumpur, Buddhist Misionary Society, 1987, pp 229-236. Diterjemahkan dari Buddhism and Politics, Buddhist Digest English Series 25 Oleh: Ven. K. Sri Dhammananda. Dikutip dari Majalah “Buddha Cakkhu” No. 05/XVII/96.]

Ditulis dalam [Perspektif Buddhis](#), [Therawada](#), [Ven K. Sri Dhammananda](#)

[1 Komentar](#)

## **Buddha Dharma Dan Kecantikan**

[Mei 26](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

### **Buddha Dharma Dan Kecantikan**

Oleh: Jo Priastana S.S, M. Hum.

---

Sudah menjadi kodrat bahwa setiap orang suka akan kecantikan. Karena realitas dalam diri manusia dan juga masyarakat adalah

senang akan kecantikan. Wanita yang cantik disukai pria, diburu periklanan, dijadikan bintang sinteron, dan wanita akan selalu merasa dan mengusahakan agar dirinya senantiasa menjadi cantik.

Tetapi apakah sesungguhnya kecantikan itu? Mengapa pria memburu wanita yang cantik dan kerap bertekuk lutut di kerling matanya? Mengapakah wanita mengusahakan kecantikan dirinya, tidakkah mereka itu korban dari stereotipe, citra, mitos, ideal, atau definisi kecantikan yang dikonsepsikan justru bukan oleh kaumnya sendiri, melainkan entah itu oleh masyarakat, budaya, ideologi kaum patriarkhi (lelaki), pedagang, atau industri kapitalis.

Benarkah kecantikan itu ada secara kodrati, obyektif, dan universal; atau kecantikan itu relatif, subyektif, dan hasil konstruksi sosial semata? Apakah kecantikan hanya sebatas kulit, atau lebih dari sebatas permukaan kulit, namun jauh menjangkau lebih dalam lagi (inner beauty) yang menyelusup sampai kepada kepribadian dan intelegensia?

### **Konstruksi Kecantikan**

Apakah cantik? Pertanyaan sederhana ini sulit jawabnya. Setiap orang -atau juga sekelompok orang- punya definisi sendiri tentang cantik. Yang pasti, industri kecantikan tumbuh subur dengan memanfaatkan kebutuhan orang untuk tampil cantik. Dalam situasi krisis ekonomi seperti sekarangpun, urusan untuk tampil cantik, cantik fisik yang ikut mendongkrak rasa percaya diri tetap saja tidak kunjung surut.

Memang kecantikan selalu dikejar wanita dan menjadi problem psikologis banyak wanita yang kurang percaya diri. Hal ini terjadi karena kecantikan tidak lepas dari konstruksi sosial. Majalah, film, televisi, dan periklanan, sering menyajikan perempuan dengan bentuk tubuh yang dikonstruksikan ideal, karenanya Industri kecantikan seperti pelangsingan tubuh dan perawatan awet muda tumbuh menjadi industri milyaran dollar.

Kecantikan tampaknya relatif, karena tiap masyarakat punya definisinya tentang cantik. Tubuh yang subur pernah menjadi citra kecantikan wanita Jawa seperti tampak pada relief candi Borobudur, begitu pula masyarakat Fiji di Pasifik. Para perempuan suku Dayak di Kalimantan mengenakan anting-anting yang makin banyak jumlahnya. Sampai paruh pertama abad 20, perempuan di Cina yang kakinya kecil dianggap cantik.

Sepanjang peradaban manusia, apa yang disebut cantik selalu berubah menurut apa yang dikonstruksikan oleh masyarakat itu. Pandangan tentang cantik berubah bersama perkembangan teknologi. Di Barat, semenjak Revolusi Industri terjadi perubahan konsep kecantikan. Dimulainya era industrialisasi membuat banyak perempuan bekerja di luar rumah dan independen secara material.

Keadaan ini, seperti yang diungkapkan Naomi Wolf, aktivis gerakan perempuan dalam bukunya *The Beauty Myth*, mendorong perempuan membelanjakan uangnya, menjadi konsumen demi kecantikan yang sejalan dengan penciptaan mitos cantik secara massal oleh kaum industri kapitalis; seperti misalnya: tubuh yang ramping cenderung kurus, muka cantik, bersih, dan kulit kencang.

Karena mitos dan kriteria cantik itu, banyak wanita tergoda terhadap tawaran paket mempercantik diri yang kini banyak bertebaran. Mulai dari melangsingkan tubuh, memutihkan kulit, mentato alis mata, membentuk bokong atau payudara, membuat lesung pipit, sampai mendandani “organ paling intim”. Paha, pinggul, lengan, dan perut adalah tidak bagus kalau terlihat gemuk sehingga ada paket sedot lemak untuk merampingkannya. Tampaknya di mata bengkel kecantikan, selalu ada saja bagian tubuh yang dianggap tidak indah, dari ujung rambut hingga ujung kaki sampai bagian terdalam.

Citra kecantikan dikonstruksikan oleh kaum industri kapitalis kecantikan seperti yang ditawarkan iklan dalam media massa. Padahal menurut Wendy Chapkins dalam *Beauty Secrets, Women and the Politics of Appearance* (1986), kecantikan seperti yang ditawarkan itu akan mengubah bentuk wajah dan tubuh seseorang menjadi apa yang ingin dicitrakan suatu merk kosmetika atau suatu program kecantikan.

Banyak orang mengejar citra cantik seperti yang telah dikonstruksikan secara sosial, agar tetap terlihat muda, kulit yang kenyal dan halus seperti bayi, khususnya para wanita separuh baya. Padahal usia tetap merambat dan sebenarnya tidak ada yang dapat melawan hukum alam anicca bahwa tidak ada yang kekal di dunia, semua akan menjadi tua dan mati.

*“Jika bumi, gunung semeru, dan samudra hancur oleh kobaran api dari tujuh matahari, dan tak ada sebutir debu pun yang tersisa, lalu kenapa berpikir bahwa manusia yang begitu lemah adalah abadi?”* (Nagarjuna dalam Suhrleka).

*“Akhir yang pasti dari tubuh adalah berubah menjadi debu, mengering, dan membusuk; dan adalah tumpukan tulang kotor yang tidak memiliki apa-apa, organ-organ tubuh akan rusak dan membusuk. Ketahuilah bahwa tubuh memiliki sifat akan terurai.”* (Nagarjuna dalam Suhrleka).

Dewasa ini, kecantikan yang dicitrakan dan dikonstruksikan secara sosial itu berkaitan dengan modus ekonomi. Padahal mungkin saja kecantikan memang terletak pada mata orang yang melihat dan subyektif sifatnya. Kita menyebut sesuatu cantik, indah, atau bagus, bila hal itu menyenangkan atau menyenangkan kita dengan cara tertentu. Apa yang menyenangkan seseorang tidak berarti juga menyenangkan orang lain. Itulah sebabnya kadang-kadang dikatakan bahwa kecantikan itu hanya ada pada orang yang melihat.

Tetapi mengapakah kecantikan bisa juga dikatakan untuk orang yang sama, dan banyak orang memburu wanita-wanita yang dikatakan cantik. Selain subyektif, tidakkah ada nilai yang obyektif sehingga banyak orang dapat mengatakan bahwa dia itu, entah Lady Di almh., Paramita Rusady, Dessy Ratnasari, Megawati, Hartati Murdaya, Julia Roberts, atau Kwan Ce Lin memang cantik.

Thomas Aquinas (1225-1274) dan Immanuel Kant (1724-1804) mengajarkan kita bahwa keindahan seperti kecantikan misalnya mengandung aspek subyektif dan obyektif. Kenikmatan estetis yang diberikan obyek-obyek tertentu kepada pengamat (subyek) bersangkutan dengan nilai-nilai intrinsik yang ada dalam obyek itu sendiri. Jadi selain memang orang itu cantik, subyektifitas seseorang juga menentukan. Bagi suami, istrinya tentulah dianggap cantik.

## **Kecantikan Luar**

Memang ada yang bilang kecantikan itu relatif, namun ada juga yang memberikan ukuran bahwa kecantikan merupakan perpaduan harmoni, keseimbangan, dan keselarasan. Ada kecantikan luar (outer beauty) yang menyangkut fisik, seperti kulit, wajah, dan bentuk; tetapi yang lebih penting lagi adalah kecantikan dalam (inner beauty) yang berhubungan dengan seluruh kepribadian dan dimensi psikis-rohani dan lebih abadi sifatnya.

Kendati begitu, baik kecantikan luar (outer beauty) maupun kecantikan dalam (inner beauty) memiliki nilainya sendiri dan tidak perlu diabaikan, karena keseluruhan kecantikan wanita terletak pada sifatnya yang tidak terduga. Wanita adalah makhluk yang kaya akan dimensi. Karena itu wanita sudah sewajarnya merawat dan memperhatikan tubuhnya, memiliki kosmetik atau melakukan perawatan kecantikan sekedarnya agar dapat muncul semua kepribadian dan kecantikan dalamnya.

Kecantikan luar memang lebih langsung menonjol dan tampak, misalnya pada wajah, paras, bentuk, dan kulit. Karenanya, kulit, terutama kulit wajah banyak yang memperlakukannya bagaikan sebuah tanaman: perlu dipelihara, disiram, diberi pupuk supaya subur, dengan cara memakai kosmetik atau pergi ke klinik bedah kosmetik. Banyak wanita mengusahakan kecantikan dirinya dengan tidak sewajarnya melalui berbagai cara, bahkan pergi ke paranormal, orang pintar, dukun, dan sebagainya untuk pemasangan susuk agar dirinya terlihat cantik dan suaminya tidak pernah meninggalkannya.



Tetapi darimanakah asal usul sebab musababnya seseorang itu cantik, cantik sejak lahirnya, cantik meski dibungkus oleh pakaian yang butut atau tidak terhias aksesoris perhiasan. Tidak hanya cantik, mungkin juga disertai kepintaran dan berada dalam keluarga yang kaya. Sedangkan sebaliknya, ada mereka yang miskin, tidak cantik, atau tidak cerdas. Atau ada yang cantik, cerdas, tetapi miskin; dan kaya, bodoh, tetapi cantik.

Mallika seorang perempuan miskin bersahaja dan tidak menarik pernah bertanya kepada Sang Buddha, apa sebabnya ada wanita yang buruk rupa, miskin, tanpa wibawa dan pengaruh? Ada pula wanita yang buruk rupa, tetapi kaya raya, sangat berwibawa dan berpengaruh. Ada wanita yang cantik, tetapi miskin, tanpa wibawa dan pengaruh. Lainnya wanita yang cantik, sekaligus kaya, berwibawa dan berpengaruh.

Menurut Sang Buddha, perbuatan wanita dalam kehidupan di masa lalu itulah yang menentukan, misalnya cepat marah menghasilkan wajah yang buruk, dan sifatnya yang kikir mengakibatkan kemiskinan dalam kehidupan berikutnya. (Anguttara Nikaya IV, 20 :197)

Kecantikan merupakan pahala dari perbuatan baik dan kemurahan hati dalam kehidupan sebelumnya. *“Wajah yang cantik, suara yang merdu, kegantengan, dan kebijaksanaan, kekuasaan, serta mempunyai banyak pengikut, semua ini dapat diperoleh sebagai pahala perbuatan baik.”* (Nidhikhanda Sutta)

Memang, kulit yang halus dan sehat adalah dambaan setiap wanita. Bukan apa-apa, kulit adalah bagian tubuh yang langsung terlihat, sehingga setiap kejanggalan pada kulit akan menarik perhatian. Dalam pergaulan, hal itu akan membuat seseorang

merasa kurang percaya diri. Di samping kulit yang halus, sebagian wanita juga mendambakan kulit yang cerah.

Tetapi, kulit setiap orang itu memang tidak sama. Dan itu dapat disebabkan karena faktor internal seperti ras, keturunan, dan genetik, maupun faktor eksternal yang meliputi kebiasaan seseorang, misalnya merokok, terbakar sinar matahari (ultraviolet), minum obat antibiotik, maupun akibat pemakaian kosmetik secara berlebihan.

Memang kulit merupakan etalase kecantikan fisik. Bahkan Sang Buddha sendiri dalam rangka untuk menyadari kerelatifan kecantikan, ketidakkekalan tubuh yang bagaimanapun moleknnya dan agar tidak melekat terhadap kecantikan yang hanya bentuk luar itu, melukiskan kecantikan fisik itu tidak lebih hanya sebatas kulit.

*“Dilihat dari sudut pandang yang berbeda, kemolekan tubuh seorang wanita adalah tidak murni, punya sembilan lubang, seperti bejana bau busuk dan sulit diisi; dan dari sudut pandang lainnya sebuah selubung kulit yang dihiasi.”* (Nagarjuna dalam Suhrleka).

Ratthapala, seorang murid Sang Buddha melukiskan wanita (penggoda) sebagai berikut: *“Lihatlah tubuh itu khayali, membalut seperangkat rangka, penuh luka, berpenyakit, dan menuntut banyak pikiran. Baginya tiada yang pernah tetap, tiada abadi. Lihatlah wujud khayali, walaupun dalam pakaian gemerlap, dengan cincin dan perhiasan, tulang belulang bersarungkan kulit. Kuku diwarnai cat, wajah dipulas bedak, cukup memperdaya si dungu, namun tidak bagi pencari kekekalan.* (Majjhima Nikaya 82)

Bila Buddha mengingatkan bahwa kecantikan fisik itu hanyalah sebatas kulit, dan tidaklah perlu tergantung atau melekat kepadanya, maka filsuf Yunani Plato mengungkapkan bahwa kecantikan tidak pernah menempel pada sesuatu yang berdaging; karena itu sia-sialah semua upaya manusia untuk mempertahankan kecantikannya. Kecantikan Platonik yang memuja keabadian ini mengingatkan bahwa kecantikan adalah sesuatu yang tidak dapat dilihat bentuknya dari wajah, kaki, tangan, tubuh, dan dari segala sesuatu yang berdaging.

### **Kecantikan Dalam**

Sesungguhnya mereka yang memang cantik tak perlu khawatir terhadap aksesoris luar tubuhnya. Pakaian yang indah belum tentu bisa mengangkat rupa seseorang yang memang tidak cantik. Mengapa mesti menyembunyikan bentuk tubuh yang tidak indah di balik pakaian yang mewah. Cinderella, biarpun pakaiannya butut tetap saja tidak bisa menyembunyikan kecantikannya. Akhirnya diketahui dan dipersunting pangeran. Akan tetapi, orang cantik yang suka berteriak-teriak, memaki-maki, berperilaku buruk; maka ia sama sekali tidak cantik di dalamnya.

Kecantikan itu yang penting dari dalam. Tidak usah grogi ketika usia bertambah dan kulit wajah mulai berkerut. Kecantikan abadi itu muncul dari dalam diri, dari hati dan pikiran yang tenang. Bukankah usia tak dapat mencegah pudarnya kecantikan. Tetapi, apa yang dihimpun, dipupuk dalam rohani akan menambah kekuatan, kekayaan, dan bahkan juga bisa menambah kemudaan dan kecantikan. Kecantikan dalam ini (inner beauty), sebagaimana ungkap Plato, tidak pernah menempel pada sesuatu yang berdaging. Karena itu, sia-sialah

semua upaya manusia untuk mempertahankan kecantikannya. Menurut Plato, kecantikan dalam itu tidak pernah datang dan tidak pernah pergi, tidak pernah berkembang dan tidak pernah layu, sesuatu yang dalam pandangan siapapun sama (tetap cantik), di manapun, sekarang dan sampai kapanpun.

Karena itu, bila kemudaan kulit telah memudar seiring dengan bertambahnya usia, mereka yang bijaksana tentu tidak harus cemas dan takut. Justru dengan menjadi tua dan rohani terisi, seseorang akan bertambah matang dan bijaksana.

Keriput yang muncul merupakan warna-warni pelangi hukum anicca yang tidak bisa dihindari, ibarat garis-garis senyuman (smile lines) cermin dari kematangan dan kebijaksanaan. Anggukan kepala, senyuman, dan tatapan matanya bagaikan sinar matahari yang mencerahkan dan menentramkan bagi anak cucu yang datang bersimpuh menanti belaiannya. Karena itu, mengapa harus takut menjadi tua?

Sang Buddha mengatakan bahwa kecantikan adalah hasil dari perbuatan baik dan kemurahan hati. Sejalan dengan itu, maka resep untuk menjadi cantik di bawah ini (dimuat dalam Kompas, 7 Mei 2000) kiranya sangat bermanfaat dan patut dilakukan.

*“Untuk mendapatkan bibir yang menawan, ucapkanlah kata-kata kebaikan; untuk mendapatkan mata yang indah, carilah kebaikan pada diri setiap orang; untuk mendapatkan bentuk badan yang langsing, berbagilah makanan dengan mereka yang kelaparan...*

*Untuk mendapatkan tubuh yang indah, berjalanlah dengan ilmu pengetahuan... Kecantikan perempuan tidak terletak pada*

*pakaian yang dikenakan, bukan pada kehalusan wajah dan bentuk tubuhnya... tetapi pada matanya: cara ia memandang dunia, karena di matanyalah terletak gerbang menuju ke setiap hati manusia, di mana cinta dapat berkembang.”*

Ditulis dalam [Perspektif Buddhis](#)

[Tinggalkan komentar](#)

## **Bhikkhu Sangat Di Hormati Tetapi Tidak Ditiru**

[Mei 25](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

### **Bhikkhu Sangat Di Hormati Tetapi Tidak Ditiru**

---

Bagi setiap umat Buddha, bhikkhu adalah figur yang sangat dihormati. Bhikkhu dianggap sebagai “simbol” dari kebajikan, simbol keluhuran Dhamma, dan tempat yang meminta nasihat. Kehidupan bhikkhu yang begitu sederhana, selalu berpijak pada peraturan kedisiplinan (vinaya) yang tinggi serta pengabdian yang tak mengenal pamrih ini benar-benar merupakan suri teladan yang sangat dihormati oleh setiap umat Buddha maupun anggota masyarakat yang lainnya.

Aturan-aturan kedisiplinan yang begitu ketat membuat kehidupan seorang bhikkhu menjadi sangat jauh dari segala bentuk kejahatan, tipu muslihat, kelicikan dan dengki. Mereka selalu berusaha untuk membasmi semua bentuk pikiran, ucapan dan perbuatan yang tidak baik dalam dirinya, dan selalu berusaha untuk membangkitkan nilai-nilai kebajikan dari dalam dirinya untuk kemajuan batinnya dan demi

kepentingan masyarakat.

Mereka selalu memberikan bimbingan Dhamma, mencerdaskan umat Buddha agar bisa mengerti dan memahami Kebenaran yang diajarkan oleh Sang Buddha, membimbing kita semua agar selalu berjalan dalam Dhamma untuk mencapai kebahagiaan, serta selalu menjadi “kawan” terbaik yang bisa memberikan nasihat di setiap saat kita menghadapi berbagai problema kehidupan.

Oleh karena itu, seorang bhikkhu sangat dihormati oleh setiap umat Buddha. Dimanapun kita menjumpai satu atau beberapa orang bhikkhu, kita tak segan-segan untuk merangkapkan kedua tangan didepan dada – beranjali – sambil menundukkan kepala sebagai perwujudan rasa hormat yang mendalam. Bahkan tidak jarang kita membungkukkan badan, sehingga kepala menyentuh tanah untuk bernamaskara kepada seorang Bhikhu.

Begitu hormatnya seorang umat Buddha kepada bhikkhu, sehingga ia rela bersujud sampai kepala yang sangat dihormatinya itu menyentuh tanah. Umat Buddha sangat menghormati keteladanan yang telah ditunjukkan oleh para bhikkhu melalui praktek kehidupan yang sangat sederhana tetapi penuh dengan keluhuran.

“Bhikkhu memang sangat dihormati, tetapi bhikkhu sangat berbeda dengan guru. Kalau bagi masyarakat Jawa, “guru” itu digugu dan dituru, namun, seorang bhikku hanya digugu tetapi tidak ditiru.”  
Demikian petikan dari salah sebuah ceramah yang pernah disampaikan oleh Sri Pannavaro Sanghanayaka Thera, bhikkhu muda

yang sangat mahir dalam membabarkan Dhamma.

Mengapa bhikkhu hanya digugu tapi tidak ditiru? Meskipun semua orang begitu menghormati bhikkhu, berapa persenkah diantara mereka yang mau meniru kehidupan seorang bhikkhu? Berapa orang diantara sekian juta umat Buddha di Indonesia yang bersedia menjadi bhikkhu? Bhikkhu memang dihormati, disanjung dan bahkan disujuti, tetapi... masih terlampau sedikit umat yang mau “meniru” kehidupan bhikkhu.

### **Melepaskan Kebahagiaan Duniawi.**

Banyak perbuatan baik yang bisa dilakukan oleh setiap orang. Misalnya berdana kepada mereka yang memerlukan, membangun rumah sakit, mengunjungi panti asuhan, menyokong ayah dan ibu, saling membantu jika ada yang menghadapi kesusahan, memaafkan kesalahan orang lain, dan lain-lain. Perbuatan-perbuatan bajik seperti ini sering kita lakukan dimana dan kapan saja.

Namun, ada satu jenis kebajikan yang mungkin akan sangat sulit dilakukan oleh setiap orang. Tidak semua orang dapat dan mampu melakukannya. Apalagi dalam zaman modern seperti sekarang ini, dimana setiap orang berusaha untuk memenuhi setiap keinginan untuk memuaskan diri pribadi.

Kebajikan yang sangat sulit dilakukan ini hanya dapat ditempuh dengan keinginan yang luar biasa kuatnya, keinginan yang bisa mengalahkan setiap ambisi. Keinginan ini sesungguhnya merupakan keinginan untuk mendapatkan sesuatu yang jauh lebih besar dari apa

yang bisa dicapai oleh mereka yang enggan menempuh kebajikan ini.

Apakah sesungguhnya perbuatan bajik yang sangat luar biasa ini?

Kebajikan ini tak lain adalah memutuskan semua keinginan duniawi, mengalahkan setiap godaan nafsu, untuk kemudian memasuki kehidupan sederhana yang sangat minim kebutuhannya – menjalankan kehidupan kebhikkhuan.

Tidak semua orang bisa melakukan kebajikan ini. Sebab terlalu banyak hal yang membelenggu dan mencegah umat manusia untuk memasuki dunia kebhikkhuan. Nafsu keinginan dan keterikatan pada hal-hal duniawi adalah faktor utama yang teramat sulit untuk dipatahkan.

Oleh karena itu, mereka yang mempunyai tekad yang kuat dan berhasil melangkah memasuki kehidupan kebhikkhuan, sesungguhnya merupakan orang-orang yang sangat gigih dan ulet dalam perjuangan moralnya. Orang seperti ini sangat langka dalam dunia modern sekarang ini.

Dalam kitab suci Dhammapada ayat 103 tercantum sabda Sang Buddha:

*“Walaupun seribu kali seseorang apat menaklukkan seribu musuh dalam satu pertempuran, namun orang yang bisa menaklukkan dirinya sendiri sesungguhnya merupakan penakluk terbesar.”*



Setiap umat Buddha menyadari hal ini, sehingga mereka semua memberi hirmat yang sangat besar kepada setiap orang yang menjalankan kebhikkhuan. Mereka menghormati bhikkhu karena kemampuannya untuk melepaskan ikatan duniawi, karena kemurniannya dalam menjalankan peraturan hidup sederhana, dan karena bimbingan-bimbingan Dhamma yang diperoleh untuk menuju kebahagiaan.

### **Kegiatan Bhikkhu Sehari-hari.**

Setiap bhikkhu memiliki kewajiban untuk mengembangkan batinnya sendiri dan membimbing dalam jalan yang benar. Di samping melayani kebutuhan ritual, seorang bhikkhu harus tekun mempelajari Dhamma dan bermeditasi untuk mengembangkan kebijaksanaan, disamping menjalankan sejumlah peraturan kebhikkhuan.

Secara umum, corak kehidupan bhikkhu bisa dibedakan atas dua jenis, yaitu:

- Bhikkhu yang mengutamakan latihan yaitu para bhikkhu yang senang bermeditasi di hutan-hutan atau ditempat-tempat terpencil untuk mengembangkan kebijaksanaannya. Mereka umumnya hidup menyepi, jauh dari keramaian, dan hanya mengunjungi umat pada saat pindapata untuk menerima persembahan dana makanan.
- Bhikkhu yang mengutamakan pelayanan terhadap umat yaitu para bhikkhu yang hidup dalam lingkungan masyarakat. Ada yang menjadi guru agama, melayani kebutuhan untuk melakukan upacara ritual, menjadi penerjemah, ikut aktif dalam organisasi sosial keagamaan, dan lainlain.

Kedua kelompok bhikkhu ini mempunyai penekanan dalam praktik yang berbeda. Namun bukan berarti bahwa kelompok yang satu tidak melayani masyarakat dan yang lainnya tidak pernah bermeditasi untuk mengembangkan batin. Kedua kelompok ini sama-sama harus melaksanakan praktik meditasi maupun pelayanan kepada masyarakat, hanya saja penekanannya berbeda.

Tak mungkin ada bhikkhu yang mengutamakan latihan kemudian hidup tanpa memerlukan umat. Ia tetap masih memerlukan partisipasi umat, dan ia masih tetap berkomunikasi dengan umat jika ada yang datang meminta nasihat kepadanya. Begitu pula, kelompok bhikkhu yang mengutamakan pelayanan kepada masyarakat pun harus memikirkan perkembangan batinnya. Ia harus tetap tekun menjalankan sila dan bermeditasi agar bisa tercapai cita-citanya sebagai bhikkhu.

Dalam sebuah vihara, biasanya terdapat semacam peraturan yang disepakati bersama oleh setiap bhikkhu sebagai jadwal kegiatan rutin. Pagi hari, biasanya mereka melakukan pembacaan paritta pagi dan melakukan meditasi sebelum tiba saat untuk sarapan pagi.

Setelah itu, para bhikkhu menerima umat/tamu, berbincang-bincang atau memberikan wejangan Dhamma. Ada bhikkhu yang memenuhi permintaan umat untuk membacakan paritta, ada pula yang belajar membaca ajaran-ajaran Sang Buddha di perpustakaan, dan sebagainya.

Bhikkhu akan makan siang sekitar pukul 11-12 siang. Setelah beristirahat sebentar, para bhikkhu ada yang menerima tamu, ada yang

memberikan ceramah, ada yang mengajar di sekolah sebagai dosen, ada yang mengerjakan tugas organisasi, ada yang belajar Dhamma, dan lain-lain.

Menjelang malam hari, para bhikkhu kembali membacakan paritta senja dan melakukan meditasi. Malam hari biasanya para bhikkhu diundang untuk membacakan paritta di rumah-rumah duka, memberikan ceramah dalam kebaktian, dan sebagainya.

Pada setiap hari uposatha, para bhikkhu akan berkumpul di depan altar Sang Buddha di Uposathagara untuk mendengarkan pembacaan patimokkha (aturan kedisiplinan), yang biasanya diawali dengan pemberitahuan atau saling meminta maaf atas pelanggaran-pelanggaran terhadap vinaya.

Sehari sebelum hari uposatha para bhikkhu melakukan dandakamma (mencukur rambut, kumis dan jenggot).

Bagi bhikkhu yang tinggal di kota-kota besar, kegiatan untuk melayani umat sering merupakan kegiatan terbanyak. Sebab tidak sedikit umat yang mengundang bhikkhu untuk kepentingan ritualnya, antara lain untuk pemberkatan rumah/usaha baru, menerima undangan makan, membaca paritta untuk orang sakit/ meninggal, dan lain-lain.

Disamping itu, tak jarang bhikkhu harus menjadi “pendengar” yang baik atas semua keluhan/penderitaan yang dialami oleh umat, kemudian berusaha untuk memberikan jalan keluarnya berdasarkan ajaran Sang Buddha. Entah disadari atau tidak, mayoritas umat Buddha pasti

mengharapkan agar bhikkhu bisa membantunya untuk menyelesaikan semua permasalahan yang dihadapinya, baik itu persoalan keluarga, dagang, hubungan antar manusia, dan sebagainya.

## **Perilaku Umat Terhadap Bhikkhu**

Di dalam Sigalovada Sutta, Sang Buddha berkata kepada seorang pemuda yang bernama Sivali:

“Dengan enam cara seorang bhikkhu akan melayani umat”

1. Mencegah mereka berbuat jahat.
2. Menganjurkan mereka berbuat kebajikan.
3. Mencintai mereka dengan penuh kasih sayang.
4. Mengajar sesuatu yang mereka belum pernah dengar.
5. Memperbaiki dan menjelaskan sesuatu yang mereka pernah dengar.
6. Menunjukkan jalan ke Nibbana.

Dan, dengan lima cara seorang umat akan melayani para bhikkhu:

1. Dengan perbuatan yang penuh kasih sayang.
2. Dengan ucapan yang ramah tamah.
3. Dengan pikiran yang penuh kasih sayang.
4. Dengan selalu membuka pintu untuk mereka.
5. Dengan memberikan keperluan hidup mereka.

Sang Buddha mengajarkan tentang perilaku timbal-balik antara bhikkhu dan umat./ Setiap bhikkhu mempunyai kewajiban terhadap umat, dan setiap umat pun harus melaksanakan kewajibannya kepada bhikkhu. Cara hidup yang saling menguntungkan, saling bantu-membantu, dan saling menyokong ini hendalnya selalu kita terapkan.

Kesediaan bhikkhu untuk selalu melayani umat membuat para bhikkhu semakin dekat di hati umat. Suasana keakraban tercipta lewat keramahan para bhikkhu. Lambat laun hal ini membuat umat semakin terbiasa dengan kebiasaan para bhikkhu. Sehingga keakraban ini kadang kala membuat umat menjadi lupa diri. Tanpa disadari sering terlontar ucapan-ucapan yang tidak pantas untuk disampaikan kepada seorang bhikkhu.

Misalnya: kata-kata “guyonan’ yang seharusnya hanya diperuntukkan bagi teman sebaya, “Hei, Bhante.” “Dasarn, Bhante.” “Kesini dong, Bhante.” Dan masih banyak lagi contoh-contoh sapaan lain yang tanpa sadar terlontar dari mulut umat yang akhirnya mengabaikan tata krama karena “merasa’ sudah cukup “akrab” dengan para bhikkhu.

Pernah suatu ketika, seorang ibu yang cukup lanjut usia datang ke sebuah vihara. Dengan muka yang cukup sedih dia masuk ke kuti. Kebetulan ada seorang bhikkhu di dalamnya. Dengan kesedihannya, ibu ini datang menghampiri bhikkhu seraya ingin memegang tangan bhikkhu untuk memberikans alam. Tentu saja bhikkhu ini buru-buru menghindar untuk mencegah “kontak” yang tidak perlu. Ketidak-tahuan membuat ibu ini berbuat demikian.

Ada lagi kasus lain yang pernah terjadi di sebuah vihara. Seorang gadis menelephon untuk minta bicara dengan seorang bhikkhu. Kebetulan bhikkhu itu tidak berada ditempat. Gadis ini dengan kalimatnya yang cengene terus memaksaakan ingin bertemu dengan bhikkhu yang dicarinya.

Pantaskah tindakan ini bagi seorang umat yang menghormati bhikkhunya?

Disaat seseorang mengalami musibah, menghadapi persoalan atau mengalami depresi, seorang bhikkhu sering menjadi tempat untuk meminta bimbingan dan nasihat yang paling tepat. Umat yang demikian akan sering mengunjungi bhikkhu untuk berkonsultasi, dan bhikkhu pun akan selalu siap untuk membantu.

Lama kelamaan, umat akan semakin mengagumi bhikkhu. Ia akan melihat bhikkhu sebagai seorang insan yang sangat baik dan sangat bijaksana. Bhikkhu adalah orang yang penuh pengertian, yang bisa memahami kesulitan yang kita hadapi dan bisa membantu kita dalam suka dan duka.

Pandangan yang penuh kekaguman ini lambat laun akan berkembang, berkembang, dan berubah, menjelam menjadi perasaan simpati, akhirnya berubah wujud menjadi “kemelekatan”. Beruntunglah kalau umat dan bhikkhu segera menyadari hal ini. Jarak tetap akan dijaga.

Namun, bagaimana kalau hal sebaliknya yang terjadi?

### **Bhikkhupun Perlu Dukungan.**

Hendaknya umat menyadari pengabdian seorang bhikkhu yang tanpa pamrih. Pelayanan bhikkhu terhadap umat seharusnya dibalas dengan perilaku yang baik dan sopan. Pengetahuan umat tentang peraturan yang dijalankan oleh para bhikkhu mutlak diperlukan agar bisa membantu para bhikkhu dalam menjaga kemurnian sila.

Kelanggengan kebhikkhuan seseorang sangat diperlukan, baik oleh bhikkhu itu sendiri maupun oleh umat Buddha. Seorang bhikkhu perlu mempertahankan keteguhannya dalam menjalankan vinaya, agar cita-cita luhurnya bisa tercapai. Umat pun perlu mengusahakan agar setiap bhikkhu dapat hidup dengan layak, jauh dari segala godaan yang bisa

mempengaruhi praktik kehidupan sucinya, sehingga para bhikkhu tetap bisa memberikan pelayanan ritual dan bimbingan Dhamma kepada kita semua.

Dengan sangat sulit untuk melepaskan ikatan keduniawian. Sangat sulit untuk melangkah memasuki dunia kebhikkhuan. Oleh karena itu, sangat langka bhikkhu yang baik di tanah air kita.

Dengan menyadari hal ini, dengan mengutamakan kepentingan orang banyak, marilah kita ciptakan kondisi yang baik untuk seorang bhikkhu melaksanakan kehidupan sucinya. Mereka pun butuh dukungan moral dari setiap umat Buddha, sebagaimana kita membutuhkan bimbingan Dhamma dari mereka.

[ Dikutip dari Majalah Dhamam Cakkhu No.24/XIII/92 ]

Ditulis dalam [Ceramah Dhamma](#)

[Tinggalkan komentar](#)

## [Sudahkah Anda Mencintai Diri Sendiri?](#)

[Mei 5](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

### Sudahkah Anda Mencintai Diri Sendiri?

Oleh Bhikkhu Dhammadhīro

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

**Attānañce Piyāṃ Jaññā. Rakkheyya Naṃ Surakkhitanti**

Jika seseorang sadar bahwa diri sendiri paling dicinta, sepatutnya, ia merawat dirinya dengan baik.

**(Dhammapada, 157)**

Ada dua kata yang perlu dijelaskan dari kutipan di atas, yaitu: cinta dan diri sendiri. Apakah yang disebut 'cinta'?

Banyak batasan makna kata tentang cinta ini. Namun apapun batasan makna yang diberikan, pada dasarnya 'cinta' bermakna perasaan puas dengan menjadi lengket melekat pada sesuatu atau seseorang. Sehingga, sesuatu atau seseorang yang dicinta biasanya mendapat perlakuan yang istimewa dari orang yang mencintainya, mendapat penjagaan dari segala hal yang dapat membahayakan keberadaannya. Semua hal yang dilakukan pecinta adalah demi menjaga keberadaan rasa puas yang dimiliki terhadap yang dicintai. Kalau yang dicinta itu berupa barang, barang itu tidak dibiarkan rusak, cacat, atau dirampas orang. Kalau yang dicinta itu berupa orang, orang itu diharap tidak berpaling darinya, syukur-syukur dapat membalas cintanya dengan cinta padanya. Sehingga, betapa menyenangkan orang yang mencintai seseorang yang mencintai dirinya, pucuk dicinta ulam tiba. Sebaliknya, apabila orang yang dicintai itu berpaling darinya, menjauhinya; cinta yang muncul dan berkembang itu bisa berubah menjadi kebencian, benci karena perasaan puasnya untuk lengket melekat tidak terpenuhi.

Yang disebut 'diri sendiri' artinya bukan orang lain, bukan pihak lain, atau dengan istilah lain yaitu 'aku'. Kata 'diri' itu sendiri meliputi tubuh dan batin.

Jadi, mencintai diri sendiri artinya adalah mencintai tubuh dan batin sendiri. Sebagaimana seseorang yang mencintai tubuhnya sendiri, ia akan merawat tubuh dengan memberinya makan dan minum, menjaganya dari hal-hal yang dapat membahayakan tubuh, mengobatinya bila sakit, membersihkannya dari kotoran yang melekat, dsb. Seseorang mencintai batin sendiri dengan mencari hal-hal yang memuaskan perasaan sendiri, melihat bentuk-bentuk yang menyenangkan, mendengarkan suara-suara yang menyenangkan, mencium bau-bauan yang menyenangkan, merasakan rasa-rasa yang menyenangkan, menyentuh sentuhan-sentuhan yang menyenangkan, memikirkan hal-hal yang menyenangkan, dsb. Kebanyakan orang apabila ditanya, "Sudahkah Anda mencintai diri sendiri?" akan menganggap pertanyaan itu sebagai pertanyaan bodoh, pertanyaan orang *blo'on*. Adakah orang yang tidak mencintai diri sendiri? Tiap orang mengatakan bahwa sudah tentu ia mencintai diri sendiri. Memang benar, setiap orang mencintai diri sendiri. Dalam Sattakanipāta, Aṅguttaranikāya, Sang Buddha pun bersabda '*Attā hi paramo piyo*' yang artinya diri sendiri adalah yang paling dicinta. Apa pun yang seseorang kerjakan adalah berdasar pada kecintaannya pada diri sendiri. Namun, apabila ditanya lagi dengan sebuah penekanan, "Sudahkah Anda benar-benar mencintai diri sendiri?" kebanyakan orang juga akan terperanjat, mundur selangkah, urung untuk menganggapnya sebagai pertanyaan bodoh, pertanyaan orang *blo'on*. Di sinilah letak perbedaannya. Orang mencintai diri sendiri, tetapi sudah benar-benar mencintai diri sendirilah ia? Hampir setiap orang, dengan alasan demi diri sendiri, mengatasnamakan demi kepentingan sendiri, demi kepuasan dan kebahagiaan diri sendiri, berpikir, berbicara dan bertindak-tanduk, apapun bentuk pikiran, kata-kata yang diucapkan dan perbuatan yang dilakukan.

Pangeran Viḍūḍabha, karena dendamnya terhadap bangsa Sakya, membunuh hampir semua bangsa Sakya. Pangeran Viḍūḍabha dalam melakukan perbuatannya di atas beralasan demi cinta terhadap dirinya, tidak berkenan harga dirinya diinjak orang.



Masih banyak contoh perbuatan-perbuatan buruk yang dilakukan orang dengan mengatasnamakan cintanya pada diri sendiri. Bahkan, tidak sedikit didengar orang berpandangan bahwa perbuatan buruk, perbuatan curang adalah satu kebodohan apabila seseorang tidak melakukannya saat berkesempatan.

Benarkah perbuatan-perbuatan di atas dikatakan sebagai bentuk cinta pada diri sendiri? Benarkah perbuatan-perbuatan di atas dikatakan sebagai bentuk pengharapan baik bagi diri sendiri? Banyak orang salah langkah dalam upaya mencintai diri sendiri, berpengharapan baik bagi diri sendiri, menganggap hal yang buruk sebagai upaya hal yang baik untuk diri sendiri. Benar seperti yang disabdakan Sang Buddha dalam pustaka *Dhammapada 119*,

***"Pāpopi passati bhadrāṃ***

*yāva pāpaṃ na paccati*

***yadā ca paccati pāpaṃ***

***atha pāpāni passatīti.***

Pelaku keburukan menganggap keburukan adalah baik sepanjang keburukan itu belum masak. Tetapi, setelah keburukan itu masak, ia baru menyadari bahwa keburukan adalah hal yang buruk.

Di pustaka lain, yakni di *Dukanipāta, Aṅguttaranikāya*, Sang Buddha bersabda kepada para bhikkhu,

*"Akusalañca hidam bhikkhave pahīnam, ahitāya dukkhāya samvatteyya, nāham evam vadeyyam, 'Akusalam bhikkhave pajahathāti. Yasmā ca kho bhikkhave akusalam pahīnam, hitāya sukhāya samvattati, tasmāham evam vadeyyam 'Akusalam bhikkhave pajahathāti.*

"Wahai para Bhikkhu, apabila keburukan yang telah disingkirkan itu demi celaka, demi derita, Aku tak akan mengatakan, 'Wahai para Bhikkhu, singkirkanlah keburukan.' Akan tetapi, karena keburukan yang telah disingkirkan itu demi manfaat dan kebahagiaan, Aku mengatakan, 'Wahai para Bhikkhu, singkirkanlah keburukan.'" Bentuk cinta pada diri sendiri yang dimaksud oleh para bijaksanawan adalah menanamkan kebaikan dalam diri sendiri, berlatih untuk berkeyakinan pada ajaran benar, bersemangat, ulet, bijaksana, murah hati, rendah hati, dsb. Cinta diri sendiri bukan sikap egois, karena tindakan egois adalah tindakan pemuasan nafsu kesenangan bagi diri sendiri dengan merampas hak-hak orang lain. Cinta diri sendiri justru sebagai sikap logis. Siapa utamanya yang bisa membuat diri sendiri kalau bukan diri sendiri. Orang-orang yang telah banyak memupuk kebajikan, menyempurnakan paramita adalah cara ideal dalam upaya mencintai diri sendiri. Para suciwan adalah bukti orang-orang yang mencintai diri sendiri secara sempurna.

**21 Januari 2007**

**Berita Dhammacakkha Januari 2007**

Ditulis dalam [Bhikkhu Dhammadhiro](#), [Ceramah Dhamma](#), [Therawada](#)

[Tinggalkan komentar](#)

# [Kajian Ilmiah: Sembuh lewat Meditasi](#)

[Apr 4](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

## **Kajian Ilmiah, Sembuh lewat Meditasi**

Kajian Ilmiah, Sembuh lewat Meditasi

Tanya & Jawab AHLI, Nirmala , Desember 2005, halaman 26

Sekarang ada banyak ditulis soal penyembuhan lewat meditasi . Gangguan berbagai penyakit , dari sekedar pusing sampai lumpuh bisa sembuh dengan meditasi ( ada beberapa pengakuan kesembuhan yang saya baca dari koran ). Sepengetahuan saya , bukankah meditasi hanya pengaturan napas dan menenangkan pikiran ? Sejauh apa meditasi bisa menyembuhkan ? Bagaimana peranan obat dalam penyembuhan lewat meditasi ?

Dudi Iskandar – Bandung .

Meditasi telah dilakukan untuk meningkatkan kesehatan sejak 3 abad yang lalu . Secara ilmiah , kajian manfaat meditasi telah banyak dilakukan dalam bidang kedokteran , khususnya Kedokteran Naturopati pada sub spesialisasi Kedokteran Energi atau yang lebih dikenal sebagai vibrational medicine .

Meditasi bukan sekedar aktivitas menenangkan diri atau mengusir stres . Tidak juga sekedar proses pengaturan napas . Memang , proses meditasi adalah mengatur napas , yaitu menghirup dan menghembuskan perlahan-lahan. Ini untuk memfokuskan perhatian dan menenangkan ritme detak jantung individu yang bersangkutan .

Secara ilmiah , efek meditasi terhadap organ tubuh sudah dibuktikan oleh Itzhak Bentow yang menggunakan alat perekam ballistocardiograph. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi mampu mengaktifkan gelombang saraf dalam otak. Peningkatan gelombang saraf tersebut akan meningkatkan pula koordinasi hemisfer kanan dan kiri otak. Dengan koordinasi yang baik, kanan dan kiri, maka kontrol sistem saraf otonom akan makin baik pula. Membaiknya kontrol sistem saraf otonom akan memperbaiki sistem regulasi fungsi jantung, temperatur tubuh, aliran darah, dan oksigenasi sel serta jaringan tubuh .

Lebih detail, manfaat meditasi dalam kedokteran vibrational dikenal sebagai physio kundalini mechanism. Mekanismenya dimulai dari kumpulan energi yang membentuk tubuh manusia sehingga mampu menjalankan fungsi dan kerja setiap sel, jaringan, dan organ tubuh .

Di dalam tubuh manusia terdapat berbagai macam energi, misalnya energi metabolik, energi bioelektrikal, energi biophoton ( komunikasi antar sel ), energi magnetik ( koordinasi antar organ), energi eterik yang biasa dikenal sebagai basic life energy ( energi untuk pertumbuhan dan perkembangan ), energi astral ( emosional dan intelektual ), dan lain-lain.

Berdasarkan teori ini meditasi akan meningkatkan vibrasi dan pulsasi seluruh energi tubuh yang berefek pada meningkatkan resonansi jantung dan aorta ( pembuluh darah besar yang membawa darah dari jantung ). Resonansi dan vibrasi energi akan menstimulasi sistem saraf cranial ( yaitu 12 pasang sistem saraf yang berhubungan erat dengan fungsi otak ). Aktifnya 12 pasang sistem saraf membuat ventrikel otak bekerja optimal yaitu menghasilkan rangsangan mekano-elektrik

pada sistem cortex-sensory di otak. Akibatnya aliran neurotransmitter lebih lancar, yang akan melepaskan aktivitas sensorimotor. Aktivitas sensorimotor yang baik akan meningkatkan fungsi dan kerja seluruh organ atau sistem tubuh. Efeknya, regenerasi sel dan jaringan tubuh akan berlangsung secara optimal.

Penelitian lain menunjukkan bahwa meditasi akan menimbulkan perubahan bertahap pada tingkat energi basal yang berfungsi membentuk stem sel ( sel cikal bakal dari seluruh sel tubuh ). Dengan baiknya pembentukan stem sel maka sel atau jaringan yang mati atau rusak dapat segera diganti sebelum menimbulkan masalah .

Di negara maju seperti Amerika atau Eropa Barat, cara meditasi telah banyak digunakan sebagai upaya untuk melengkapi pengobatan medis. Dalam beberapa laporan ilmiah, terlihat bahwa meditasi sangat penting untuk mengatasi berbagai macam penyakit degeneratif seperti jantung koroner, tekanan darah tinggi, kanker, rematik, alergi sampai asma, depresi, kecemasan, kecanduan obat, gangguan metabolisme dan sebagainya. (N)

Dr. Amarullah H. Siregar , DIHom , DNMed , MSc , PhD.

Dokter ahli naturopati. Menangani kasus secara holistic dengan pendekatan ilmu naturopati (misal suplemen, fitofarmaka, herba, homeopati, pola aktivitas ).

Sumber: <http://www.samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/sembuh-lewat-meditasi/>

Ditulis dalam [Lain-lain](#)

[Tinggalkan komentar](#)

## **Paritta Pali**

[Mar 31](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)



## Paritta Pali

1. Namaskara Gatha
2. Vandana
3. Tisarana
4. Pancasila ( 5 Sila)
5. Atthangasila (8 Sila)
6. Dasasila (10 Sila)
7. Buddhanussati
8. Dhammanussati
9. Sanghanussati
10. Mahakarunikonathotiadigatha
11. Maha Jaya Mangala Gatha
12. Namokarattaka Gatha

13. Ratanattayanubbhavadigatha
14. Saccakiriya Gatha
15. Sumangala Gatha I
16. Sumangala Gatha II
17. Abhaya Paritta
18. Angulimala Paritta
19. Atanatiya Paritta
20. Bojjhanga Paritta
21. Khandha Paritta
22. Vattaka Paritta
23. Adittapariyaya Sutta
24. Annattalakkhana Sutta
25. Bala Sutta
26. Dhammacakkappavattana Sutta
27. Dhammaniyama Sutta
28. Karaniyametta Sutta
29. Mangala Sutta
30. Saraniyadhamma Sutta
31. Pattumodana Paritta
32. Ratana Sutta
33. Vijaya Sutta
34. Abhinhapaccavekkhana
35. Brahma Viharapharana
36. Culla Mangala Cakkavala
37. Etavatta
38. Pattidana
39. Sakkatva Tiratanam

#### 1. Namaskara Gatha

Araham Sammasambuddho Bhagava Buddham Bhagavantam abhivademi

Svakkhato Bhagavata Dhammo Dhammam namassami

Supatipanno Bhagavato Savakasangho Sangham namami

Sang Bhagava, Yang Maha Suci, yang telah mencapai penerangan sempurna; aku bersujud dihadapan Sang Buddha, Sang Bhagava.

Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Sang Bhagava; aku bersujud dihadapan Dhamma.

Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak sempurna; aku bersujud di hadapan Sangha.

#### 2. Vandana

Namo Sanghyang Adi Buddhaya (3X)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa (3X)

Namo Sabbe Bodhisattvaya Mahasattvaya. (3X)

Terpujilah Sanghyang Adi Buddha, Tuhan Yang Maha Esa.

Terpujilah Sang Bhagava, Yang Maha Suci, Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna.

Terpujilah Para Bodhisattva Mahasattva.

### 3. Tisarana

Buddham Saranam Gacchami  
Dhammam Saranam Gacchami  
Sangham Saranam Gacchami  
Duitiyampi Buddham Saranam Gacchami  
Duitiyampi Dhammam Saranam Gacchami  
Duitiyampi Sangham Saranam Gacchami

Tatiyampi Buddham Saranam Gacchami  
Tatiyampi Dharmam Saranam Gacchami  
Tatiyampi Sangham Saranam Gacchami

Aku berlindung kepada Buddha.  
Aku berlindung kepada DHamma.  
Aku berlindung kepada Sangha.

Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada Buddha.  
Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada DHamma.  
Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada Sangha.

Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada Buddha.  
Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada DHamma.  
Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada Sangha.

### 4. Pancasila Buddhis

Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami  
Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami  
Kamesu Micchacara Veramani Sikkhapadam  
Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami  
Surameraya Majjapamadatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari pembunuhan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari perbuatan asusila.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari segala minuman keras yang dapat

menyebabkan lemahnya kesadaran.

#### 5. Atthangasila

Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Kamesu Micchacara Veramani Sikkhapadam

Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Surameraya Majjapamadatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Vikalabhojana Veramani Sikkhapadam

Naccagitavadita Visukadassana Malagandhavilepana Dharanamandana

Vibhusanatthana Veramani

Sikkhapadam Samadiyami

Uccasayana Mahasayana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari pembunuhan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari perbuatan asusila.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari segala minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari makan makanan setelah tengah hari.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari untuk tidak menari, menyanyi, bermain musik, pergi melihat tontonan-tontonan; memakai

bunga-bunga, wangi-wangian, dan alat kosmetik untuk tujuan menghias dan mempercantik diri..

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah.

#### 6. Dasasila

Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Kamesu Micchacara Veramani Sikkhapadam

Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Surameraya Majjapamadatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Vikalabhojana Veramani Sikkhapadam

Naccagitavadita Visukadassana Malagandhavilepana Dharanamandana

Vibhusanatthana Veramani

Sikkhapadam Samadiyami

Malagandhavilepana Dharanamandana vibhusanatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Uccasayana Mahasayana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Jataruparajata Patiggahana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari pembunuhan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak

diberikan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari perbuatan asusila.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari segala minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari makan makanan setelah tengah hari.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari untuk tidak menari, menyanyi, bermain musik serta pergi melihat tontonan-tontonan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari pemakaian bunga-bunga, wangi-wangian, & alat kosmetik untuk tujuan menghias & mempercantik diri.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari menerima emas dan perak (uang).

## 7. Buddhanussati

Iti Pi So Bhagava

Araham Sammasambuddho Vijjajaranasampanno

Sugato Lokavidu Anuttaro Purisadammasarathi

sattha Devamanussanam

Buddho Bhagava 'Ti

Demikianlah Sang Bhagava, Yang Maha Suci, Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna, sempurna pengetahuan serta tindak-tandukNya,

sempurna menempuh Sang Jalan (ke Nibbana), Pengenal Segenap Alam;

Pembimbing Manusia Yang Tiada Taranya, Guru para dewa dan

manusia Yang Sadar (Bangun), Yang Patut Dimuliakan.

## 8. Dhammanussati

Svakkhato Bhagavata Dhammo

Sanditthiko Akaliko Ehipassiko

Opanayiko Paccattam Veditabbo Vinnuhi 'Ti

Dhamma Sang Bhagava telah sempurna dibabarkan; berada sangat dekat, tak lapuk oleh waktu, mengundang untuk dibuktikan, menuntun ke dalam

ke dalam batin, dapat diselami oleh para bijaksana dalam batin masing-masing

## 9. Sanghanussati

Supatipanno bhagavato Savakasangho

Ujupatipanno bhavago Savakasangho

Nayapatipanno bhagavato Savakasangho

Samicipatipanno bhagavato Savakasangho

Yadidam cattari purisayugani

attahapurisapuggala Esa Bhagavato Savakasangho

Ahuneyyo, Pahuneyyo, Dakkhineyyo, Anjalikaraneyyo

Anuttaram Punnakkhattam Lokassa 'ti



Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak baik  
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak lurus  
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak benar  
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak patut  
Mereka merupakan empat pasang makhluk, terdiri dari delapan jenis makhluk  
suci. Itulah Sangha siswa Sang Bhagava; Patut menerima  
pemberian, tempat bernaung, persembahan serta penghormatan; Lapangan  
untuk menanam jasa, yang tiada taranya di alam semesta.

#### 10. Mahakarunikonathotiadigatha

Mahakaruniko natho  
Atthaya sabbapaninam  
Puretva parami sabba  
Patto sambodhimuttamam  
Etena saccavajjena  
Ma hontu sabbupaddava  
Mahakaruniko natho  
Atthaya sabbapaninam  
Puretva parami sabba  
Patto sambodhimuttamam  
Etena saccavajjena  
Ma hontu sabbupaddava

Mahakaruniko natho  
Atthaya sabbapaninam  
Puretva parami sabba  
Patto sambodhimuttamam  
Etena saccavajjena  
Ma hontu sabbupaddava

Sang pelindung yang maha welas asih  
Untuk kepentingan semua makhluk  
Telah menyempurnakan semua paramita  
Mencapai Bodhi atas usaha-Nya sendiri  
Berkat kebenaran ucapan ini  
Semoga semua musibah lenyap adanya.

Sang pelindung yang maha welas asih  
Untuk kepentingan semua makhluk  
Telah menyempurnakan semua paramita

Mencapai Bodhi atas usaha-Nya sendiri  
Berkat kebenana ucapan ini  
Semoga semua musibah lenyap adanya.

Sang pelindung yang maha welas asih  
Untuk kepentingan semua makhluk  
Telah menyempurnakan semua paramita  
Mencapai Bodhi atas usaha-Nya sendiri  
Berkat kebenana ucapan ini  
Semoga semua musibah lenyap adanya.

11. Maha Jaya Manggala Gatha

Yankinci ratanam loke  
Vijati vividha puthu  
Ratanam Buddhasamam natthi  
Tasma sotthi bhavantu te  
Yankinci ratanam loke  
Vijjati vividha puthu  
Ratanam Dhammasamam natthi  
Tasma sotthi bhavantu te

Yankinci ratanam loke  
Vijjati vividha puthu  
Ratanam Sanghasamam natthi  
Tasma sotthi bhavantu te

Permata apa pun yang terdapat  
Dalam jagat raya ini  
Tiada satu pun yang menyamai Buddha Ratana  
Semoga anda sejahtera

Permata apa pun yang terdapat  
Dalam jagat raya ini  
Tiada satu pun yang menyamai Dhamma Ratana  
Semoga anda sejahtera

Permata apa pun yang terdapat  
Dalam jagat raya ini  
Tiada satu pun yang menyamai Sangha Ratana  
Semoga anda sejahtera

## 12. Namokaratthaka Gatha

Namo arahato sammambuddhassa mahesino  
Namo uttamadhammassa svakkhatasseva tenidha  
Namo mahasanghassapi visuddhasiladitthino  
Namo omatyaraddhassa ratanattayassa sadhukam  
Namo omakatitassa tassa vathuttayassapi  
Namo karappabhavena vigacchantu upaddava  
Namo karanubhavena suvatthi hotu sabbada  
Namo karassa tejena vidhimhi homi tejava  
Sujudku pada Maha Pertapa, Buddha nan Suci tanpa noda  
Sujudku pada Dhamma nan Mulia, yang telah dibabarkan dengan sempurna  
Sujudku pada Sangha na Agung yang ber-Sila dan ber-Pandangan Suci  
Sujudku pada Sang Tiratana, yang Mulia berkahnya dengan 'aum'  
Sujudku pada Tiratana, yang telah bebas dari kekejaman.  
Dengan kekuatan sujudku ini, semoga semua gangguan lenyap.  
Dengan kekuatan sujudku ini, semoga semuanya sejahtera.  
Dengan kekuatan sujudku ini, semoga saya sukses adanya.

## 13. Ratanattayanubhavadigatha

Ratanattayanubhavana  
Ratanattayatejasa  
Dukkharogabhaya vera  
Soka sattu cupaddava  
Aneka antarayapi  
Vinassantu asesato  
Jayasiddhi dhanam labham  
Sotthi bhagyam sukham balam  
Siri ayu ca vanna ca  
Bhogam vuddhi ca yasava  
Satavassa ca ayu ca  
Jivasiddhi bhavantu te

Bhavatu sabbamangalam  
Rakkhantu sabbadevata  
Sabbabuddhanubhavana  
Sada sotthi bhavantu te

Bhavatu sabbamangalam  
Rakkhantu sabbadevata  
Sabbabuddhanubhavana  
Sada sotthi bhavantu te

Bhavatu sabbamangalam  
Rakkhantu sabbadevata  
Sabbabuddhanubhavana  
Sada sotthi bhavantu te

Berkat kekuatan Sang Tiratana  
Berkat keampuhan sang Tiratana  
Semoga penderitaan, penyakit, bahaya, permusuhan  
Kesedihan, malapetaka, bencana dan kesukaran  
Serta segala macam rintangan  
Semua lenyap tanpa sisa

Kejayaan, keberhasilan, kekayaan, keuntungan  
Keselamatan, kemujuran, kebahagiaan, kekuatan  
Kemakmuran, panjang usia, kecantikan  
Kesejahteraan dan kemashuran, semoga bertambah  
Dan panjang usia seratus tahun  
Semoga keberhasilan dalam penghidupan menjadi milik anda

Semoga semua berkah ada pada anda  
Semoga para dewa melindungi  
Dengan kekuatan semua Buddha  
Semoga kesejahteraan ada pada anda

Semoga semua berkah ada pada anda  
Semoga para dewa melindungi  
Dengan kekuatan semua Buddha  
Semoga kesejahteraan ada pada anda

Semoga semua berkah ada pada anda  
Semoga para dewa melindungi  
Dengan kekuatan semua Buddha  
Semoga kesejahteraan ada pada anda

#### 14. Saccakiriya Gatha

Natthi me saranam annam  
Buddho me saranam varam  
Etena Saccavajjena

Sotthi me/te hotu sabbada  
Natthi me saranam annam  
Buddho me saranam varam  
Etena Saccavajjena  
Sotthi me/te hotu sabbada

Natthi me saranam annam  
Buddho me saranam varam  
Etena Saccavajjena  
Sotthi me/te hotu sabbada

Tiada perlindungan lain bagiku  
Sang Buddha-lah sesungguhnya pelindungku.  
Berkat kesungguhan pernyataan ini  
Semoga aku / anda selamat sejahtera

Tiada perlindungan lain bagiku  
Sang Buddha-lah sesungguhnya pelindungku.  
Berkat kesungguhan pernyataan ini  
Semoga aku / anda selamat sejahtera

Tiada perlindungan lain bagiku  
Sang Buddha-lah sesungguhnya pelindungku.  
Berkat kesungguhan pernyataan ini  
Semoga aku / anda selamat sejahtera

15. Sumangala Gatha I  
Natthi me saranam annam  
Rakkhantu sabbadevata  
Sabbabuddhanubhavana  
sotthi hontu nirantaram  
Hotu sabbam sumangalam  
Rakkhantu sabbadevata  
Sabbadhammanubhavana  
sotthi hontu nirantaram

Hotu sabbam sumangalam  
Rakkhantu sabbadevata  
Sabbasanghanubhavana  
sotthi hontu nirantaram

Semoga segala berkah menjadi kenyataan  
Semoga para dewa melindungi anda  
Berkat kekuaan semua Buddha  
Semoga anda selalu sejahtera

Semoga segala berkah menjadi kenyataan  
Semoga para dewa melindungi anda  
Berkat kekuaan semua Dhamma  
Semoga anda selalu sejahtera

Semoga segala berkah menjadi kenyataan  
Semoga para dewa melindungi anda  
Berkat kekuaan semua Sangha  
Semoga anda selalu sejahtera

16. Sumangala Gatha I  
Hotu sabbam sumangalam  
Rakkhantu sabbadevata  
Sabbabuddhanubhavana  
sotthi hontu nirantaram  
Hotu sabbam sumangalam  
Rakkhantu sabbadevata  
Sabbadhammanubhavana  
sotthi hontu nirantaram

Hotu sabbam sumangalam  
Rakkhantu sabbadevata  
Sabbasanghanubhavana  
sotthi hontu nirantaram

Semoga segala berkah menjadi kenyataan  
Semoga para dewa melindungi anda  
Berkat kekuaan semua Buddha  
Semoga anda selalu sejahtera

Semoga segala berkah menjadi kenyataan  
Semoga para dewa melindungi anda  
Berkat kekuaan semua Dhamma

Semoga anda selalu sejahtera

Semoga segala berkah menjadi kenyataan  
Semoga para dewa melindungi anda  
Berkat kekuatan semua Sangha  
Semoga anda selalu sejahtera

17. Sumangala Gatha II  
Bhavatu sabbamangalam  
Rakkhantu sabbadevata  
Sabbabuddhanubhavana  
Sada sotthi bhavantu te  
Bhavatu sabbamangalam  
Rakkhantu sabbadevaat  
Sabbadhammanubhavana  
Sada sotthi bhavantu te

Bhavatu sabbamangalam  
Rakkhantu sabbadevaat  
Sabbasanghanubhavana  
Sada sotthi bhavantu te

Semoga semua berkah ada pada anda  
Semoga para dewa melindungi anda  
Dengan kekuatan semua Buddha  
Semoga sejahtera ada pada diri anda

Semoga semua berkah ada pada anda  
Semoga para dewa melindungi anda  
Dengan kekuatan semua Dhamma  
Semoga sejahtera ada pada diri anda

Semoga semua berkah ada pada anda  
Semoga para dewa melindungi anda  
Dengan kekuatan semua Sangha  
Semoga sejahtera ada pada diri anda

18. Abhaya Paritta  
Yandunnimittam avamangalanca

Yo camanapo sakunassa saddo  
Papaggaho dussupinam akantam  
Buddhanubhavana vunasamentu  
Yandunnimittam avamangalanca  
Yo camanapo sakunassa saddo  
Papaggaho dussupinam akantam  
Dhammanubhavana vunasamentu

Yandunnimittam avamangalanca  
Yo camanapo sakunassa saddo  
Papaggaho dussupinam akantam  
Sanghanubhavana vunasamentu

Tanda-tanda jelek dan tidak menyenangkan apa pun juga  
Dan suara-suara burung yang tidak menyenangkan  
Mimpi buruk yang tidak dikehendaki  
Berkat kekuatan Sang Buddha, semoga lenyap adanya

Tanda-tanda jelek dan tidak menyenangkan apa pun juga  
Dan suara-suara burung yang tidak menyenangkan  
Mimpi buruk yang tidak dikehendaki  
Berkat kekuatan Sang Dhamma, semoga lenyap adanya

Tanda-tanda jelek dan tidak menyenangkan apa pun juga  
Dan suara-suara burung yang tidak menyenangkan  
Mimpi buruk yang tidak dikehendaki  
Berkat kekuatan Sang Sangha, semoga lenyap adanya

19. Angulimala Paritta  
Yatoham bhagini ariyaya  
Jatiya jato  
Nibhijanami sancicca  
Panam jivita voropeta  
Tena saccena sotthi te  
Hotu sotthi gabbhassa.  
Saudari, sejak dilahirkan sebagai seorang Ariya  
Aku tidak ingin dengan sengaja pernah membunuh suatu makhluk hidup apa pun  
Dengan pernyataan yang benar ini, semoga anda selamat  
Semoga bayi dalam kandungan anda selamat.



20. Bojjhanga Paritta  
Bojjhango satisankhato  
Dhammanam vicayo tattha  
Viriyampitipassaddhi  
Bojjhanga ca tathapare  
Samadhupekkhabojjhanga  
Satte sabbadassina  
Munina sammadakkhata  
Bhavita bahulikata  
Samvattanti abhinnaya  
Nibbanaya ca bodhiya  
Etena saccavajjena  
Sotthi te hotu sabbada

Ekasmim samaye natho  
Mpggallananca kassapam  
Gilane dukkhite disva  
Bojjhange satta desayi  
Te ca tam abhinanditva  
Roga muccimsu tankhane  
Etena saccavajjena  
Sotthi te hotu sabbada

Ekada dhammarajapi  
Gelannenabhipilito  
Cunda therena tanneva  
Bhanapetvana sadaram  
Sammoditva ca abadha  
Tamha vutthasi thanaso  
Etena saccavajjena  
Sotthi te hotu sabbada

Pahina te ca abadha  
Tinnannampi mahesinam  
Maggahatakilesava  
Pattanuppattidhammatam  
Etena saccavajjena  
Sotthi te hotu sabbada

Faktor-faktor untuk mencapai Bodhi adalah Sati (perhatian)  
Dhammavicayo (penyelidikan terhadap Dhamma)  
Viriya (semangat), Piti (kegiuran), Passaddhi (ketenangan)  
Faktor lainnya adalah Samadhi dan Upekkha (keseimbangan)

Ketujuh faktor ini telah diajarkan  
Dengan jelas oleh Sang Maha Muni (Suci)  
Bila dikembangkan dan selalu dilatih akan menghasilkan  
Abhinna (kemampuan batin tinggi), Nibbana dan Penerangan Sempurna  
Berkat kebenaran ucapan ini  
Semoga anda selamat sejahtera

Pada suatu ketika Sang Pelindung  
Melihat Yang Ariya Moggalana dan Yang Ariya Kassapa sakit demam  
Beliau mengulangi ketujuh faktor Bodhi  
Karena mereka merasa gembira  
Seketika itu mereka sembuh  
Berkat kebenaran ucapan ini  
Semoga anda selamat sejahtera

Suatu ketika Sang Dhammaraja sendiri sakit demam  
Yang Ariya Cunda Thera (diminta) mengulangi  
Sutta ini dengan khitmad  
Karena merasa gembira  
Maka seketika sembuhlah Sang Bhagava  
Berkat kebenaran ucapan ini  
Semoga anda selamat sejahtera.

Penyakit telah disembuhkan  
Dari ketiga Petapa Agung tersebut  
Seperti Sang Jalan melenyapkan kekotoran batin  
Tercapai sesuai dengan kebenaran Dhamma  
Berkat kebenaran ucapan ini  
Semoga anda selamat sejahtera.

21. Vattaka Paritta  
Atthi loke sīlaguno  
Saccam soceyyanuddayā  
Tena saccena kāhāmi  
Saccakiriyamanuttaram  
Āvajjitvā dhammabalam  
Saritvā pubbake jine  
Saccabalamavassāya  
Saccakiriyamakāsaham

Santi pakkhā apattanā  
Santi pādā avañcanā  
Mātā pitā ca nikkhantā  
Jātaveda paṭikkama

Saha sacce kate mayham  
Mahāpajjalito sikkhī  
Vajjesi solasa karīsāni  
Udakam patvā yathā sikkhī  
Saccena me samo natthi  
Esā me saccapāramī ‘ti

Dalam dunia ini terdapatlah berkah SĪLA  
Kebenaran, kesucian, dan kasih sayang  
Berdasarkan pada kebenaran ini saya akan  
Berusaha sungguh-sungguh dengan tekad suci  
Merenungkan kekuatan Dhamma  
Dan mengingat “Para Penakluk” yang lampau  
Berdasarkan pada kekuatan kebenaran ini  
Saya melakukan tekad suci ini

Ini adalah sayang-sayap yang tidak dapat terbang  
Ini adalah kaki-kaki yang tidak dapat berjalan  
Dan ayah serta ibu telah pergi  
Api Jataveda : Kembali!  
Kobaran jilatan api yang ganas  
Seluas enambelas kubik terhenti  
Bagaikan api yang tersiram air  
Karena kebenaran tiada yang dapat kubandingkan  
Inilah Sacca Paramita-ku

22. Adittapariyaya Sutta  
VENEYYADAMANOPĀYE  
MOGHAVACANO BUDDHO  
INNĀNURŪPATO CĀPI  
CINNĀGGIPĀRICARIYĀNAM  
AMĀDITTAPARIYĀYAM  
TE SOTĀRO VIMOCESI  
TATHEVOPAPARIKKHĀYA  
UKKHATĀLAKKHANOPĀYAM

SABBASO PĀRAMIM GATO  
ABHIÑÑĀYĀNUSĀSAKO  
DHAMMENA NIVAYAM PAJAM  
SAMBOJJHĀRAHAYOGINAM  
DESAYANTO MANOHARAM  
ASEKKHĀYA VIMUTTIYĀ  
VIÑÑŪNAM SOTUMICCHATAM  
TAM SUTTANTAM BHANĀMA SE

ĀDITTAPARIYĀYASUTTAM

EVAM ME SUTAM, EKAM SAMAYAM BHAGAVĀ, GAYĀYAM VIHARATI GAYĀSĪSE, SADDHIM

BHIKKHUSAHASSENA, TATRA KHO BHAGAVĀ BHIKKHŪ ĀMANTESI.

SABBAM BHIKKHAVE ĀDITTAM, KIŃCA BHIKKHAVE SABBAM ĀDITTAM, CAKKHUM BHIKKHAVE ĀDITTAM, RŪPĀ ĀDITTĀ, CAKKHUVIŃĀNAM ĀDITTAM, CAKKHUSAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM CAKKHUSAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMA SUKHAM VĀ, TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI, SOTAM ĀDITTAM, SADDĀ ĀDITTĀ SOTAVIŃĀNAM ĀDITTAM, SOTASAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM SOTASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI, GHĀNAM ĀDITTAM, GANDHĀ ĀDITTĀ, GHĀNAVIŃĀNAM ĀDITTAM, GHĀNASAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM GHĀNASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI, JIVHĀ ĀDITTĀ, RASĀ ĀDITTĀ, JIVHĀVIŃĀNAM ĀDITTAM, JIVHĀSAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM JIVHĀ SAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI, KĀYO ĀDITTO, PHOṬṬHABBĀ ĀDITTĀ, KĀYAVIŃĀNAM ĀDITTAM, KĀYASAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM KĀYASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI, MANO ĀDITTO, DHAMMĀ ĀDITTĀ, MANOVIŃĀNAM ĀDITTAM, MANOSAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM MANOSAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI.

EVAM PASSAM BHIKKHAVE SUTVĀ ARIYASĀVAKO, CAKKHUSMIMPI NIBBINDATI, RŪPESUPI NIBBINDATI, CAKKHUVIŃĀNEPI NIBBINDATI, CAKKHUSAMPHASSEPI NIBBINDATI, YAMPIDAM CAKKHUSAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI, SOTASMIMPI NIBBINDATI, SADDESUPI NIBBINDATI, SOTAVIŃĀNEPI NIBBINDATI, SOTASAMPHASSEPI NIBBINDATI, YAMPIDAM SOTASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI GHĀNASMIMPI NIBBINDATI, GANDHESUPI NIBBINDATI, GHĀNAVIŃĀNEPI NIBBINDATI, GHĀNASAMPHASSEPI NIBBINDATI, YAMPIDAM GHĀNASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI, JIVHĀYAPI NIBBINDATI, RASESUPI

NIBBINDATI, JIVHĀVIÑÑĀNEPI NIBBINDATI, JIVHĀSAMPHASSEPI NIBBINDATI, YAMPIDAM JIVHĀSAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI, KĀYASMIMPI NIBBINDATI, PHOṬṬHABBESUPI NIBBINDATI KĀYASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI, MANASMIMPI NIBBINDATI, DHAMMESUPI NIBBINDATI, MANOVIÑÑĀNEPI NIBBINDATI, MANOSAMPHASSEPI NIBBINDATI, YAMPIDAM MANOSAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI, NIBBINDAM VIRAJJATI, VIRĀGĀ VIMUCCATI, VIMUTTASMIM VIMUTTAMITI ÑĀNAM HOTI, KHĪNĀ JĀTI, VUSITAM BRAHMACARIYAM, KATAM KARANĪYAM, NĀPARAM ITTHATTĀYĀTI PAJĀNĀTĪTI, IDAMAVOCA BHAGAVĀ, ATTAMANĀ TE BHIKKHŪ BHAGAVATI BHĀSITAM ABHINANDUM, IMASMIÑCA PANA VEYYĀKARANASMIM BHAÑÑAMĀNE, TASSA BHIKKHUSAHASSASSA ANUPĀDĀYA, ĀSAVEHI CITTĀNI VIMUCCIMSŪTI

### ĀDITTAPARIYĀYASUTTAM NIṬṬHITAM

Khotbah Api

Pada suatu ketika Sang BHAGAVĀ berdiam di GAYĀ, di Gayasisa bersama dengan seribu bhikkhu.

Disana Sang Bhagavā bersabda kepada para bhikkhu : “O, para bhikkhu, semuanya terbakar. Apakah yang terbakar itu?”

Mata (Cakkhu) terbakar, Wujud (Rūpā) terbakar, Kesadaran indera-mata (Cakkhu-viññāna) terbakar, Kontak-mata (Cakkhu-samphasso) terbakar, demikian juga apapun yang dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan (somanassa), sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan (domanassa), atau bukan yang menyenangkan dan bukan yang tidak-menyenangkan (asomanassa-adomanassa), yang ditimbulkan oleh kontak-mata bersama syarat-syaratnya juga terbakar.

Apakah yang membakarnya?

Dibakar oleh api Keserakahan (Lobha), dibakar oleh api Kebencian (Dosa), dibakar oleh api Kegelapan-batin (Moha); Saya katakan, terbakar oleh Kelahiran (Jati), Usia-tua (Jara), Kematian (Marana), Kesedihan (Soka), Ratap-tangis (Parideva), Penderitaan (Dukkha), yang tidak menyenangkan (Domanassa), Putus-asa (Upāyāsa).

Telinga (Sota) terbakar, Suara (Sabda) terbakar .....

Hidung (Ghana) terbakar, Bebauan (Gandha) terbakar.....

Lidah (Jivhā) terbakar, Rasa (Rasā) terbakar .....

Badan (Kāya) terbakar, Yang dapat disentuh (Phoṭṭhaba) terbakar .....

Pikiran (Mano) terbakar, Obyek-pikiran (Dhamma) terbakar, Kesadaran indera-pikiran (Mano-

Viññāna) terbakar, Kontak-pikiran (Manosamphasso) terbakar. Demikian juga apapun yang dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan (somanassa), sebagai sesuatu yang tidak-menyenangkan (domanassa), atau bukan yang menyenangkan dan bukan yang tidak menyenangkan (asomanassa-adomanassa), yang ditimbulkan oleh kontak-pikiran bersama syarat-syaratnya juga terbakar.

Apakah yang membakarnya?

Dibakar oleh api Keserakahan, dibakar oleh api Kebencian, dibakar oleh api Kegedapan-batin; Saya katakan, terbakar oleh Kelahiran, Usia-tua, Kematian, Kesedihan, Ratap-tangis, Penderitaan, Ketidak senangan, Putus-asa.

O, para bhikkhu, apabila siswa Ariya yang telah mendengar Dhamma dan telah memahaminya, dia menjauhkan diri dari kegemaran-mata, dia menjauhkan diri dari kegemaran-wujud, dia menjauhkan diri dari kegemaran kesadaran-indra mata, dia menjauhkan diri dari kegemaran kontak mata, dan apapun yang dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sebagai sesuatu tidak menyenangkan, atau bukan yang menyenangkan dan bukan yang tidak menyenangkan, yang ditimbulkan oleh kontak-mata bersama syarat-syaratnya, maka dia telah menjauhkan diri dari kegemaran.

Dia menjauhkan diri dari Kegemaran-telinga, pada suara .....

Dia menjauhkan diri dari Kegemaran-hidung, pada bebauan .....

Dia menjauhkan diri dari Kegemaran-lidah, pada rasa .....

Dia menjauhkan diri dari Kegemaran-badan, pada apa yang dapat disentuh .....

Dia menjauhkan diri dari Kegemaran-pikiran, dia menjauhkan diri dari Kegemaran-obyek-pikiran, dia menjauhkan diri dari Kegemaran-kesadaran-indra-pikiran, dia menjauhkan diri dari Kegemaran-kontak-pikiran, dan apapun yang dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sebagai sesuatu tidak menyenangkan, atau bukan yang menyenangkan dan bukan yang tidak menyenangkan, yang ditimbulkan oleh kontak-pikiran bersama syarat-syaratnya, maka dia juga menjauhkan diri dari semuanya itu.

Apabila dia telah menjauhkan diri, hawa nafsu menjadi lenyap. Dengan lenyapnya hawa nafsu, dia terbebas (vimutti). Apabila dia bebas, timbullah Pengetahuan bahwa dia telah bebas. Dia memahami “Tumibal-lahir telah lenyap, telah tercapai hidup suci, tidak ada lagi apa yang harus dikerjakan, tidak kembali lagi ke dunia ini.”

Demikianlah sabda Sang Bhagavā. Keseribu orang bhikkhu merasa puas dan mengerti sabda Sang Bhagavā.

Sewaktu khotbah ini disampaikan, batin keseribu bhikkhu tersebut tidak lagi dikotori oleh kemelekatan.

(Samyutta-Nikaya XXXV, 28)

23. Khanda Paritta

aritta

Patikkamantu bhutani

Soham namo Bhagavato

Namo asttannam sammāsambuddhanam

Cinta kasihku kepada suku ular-ular Virupakkha

Cinta kasihku kepada suku ular-ular Erapatha

Cinta kasihku kepada suku ular-ular Chabyaputta

Cinta kasihku kepada suku ular-ular Kanhagotamaka

Cinta kasihku kepada makhluk-makhluk tanpa kaki

Cinta kasihku kepada makhluk-makhluk berkaki dua  
Cinta kasihku kepada makhluk-makhluk berkaki empat  
Cinta kasihku kepada makhluk-makhluk berkaki banyak

Semoga kami tidak mendapat susah dari makhluk-makhluk tanpa kaki  
Juga tidak dari makhluk-makhluk berkaki dua  
Semoga makhluk-makhluk berkaki empat tidak menyusahkan kami  
Semoga makhluk-makhluk berkaki banyak tidak menyusahkan kami.

Semoga semua makhluk hidup  
Semua yang dilahirkan dan yang belum lahir  
Semoga semua tanpa terkecuali mendapatkan kebahagiaan  
Semoga mereka bebas dari penderitaan

Tak terhingga adalah kebijaksanaan Sang Buddha  
Tak terhingga adalah kebijaksanaan Dhamma  
Tak terhingga adalah kebijaksanaan Sangha  
Terbebaslah makhluk-makhluk melata  
Seperti ular-ular, ketongging-ketongging, lipan, labah-labah dan tikus.

Telah kami panjatkan doa perlindungan  
Telah kami panjatkan paritta-paritta yang suci  
Silahkan makhluk-makhluk pergi dengan damai  
Terpujilah Sang Bhagava  
Terpujilah tujuh Samma Sambuddha

24. Anattalakkhana Sutta  
YANTAM SATTEHI DUKKHENA  
ATTAVĀDĀTTASAÑÑĀNAM  
SAMBUDDHO TAM PAKĀSESI  
UTTARIM PAṬIVEDHĀYA  
YANTESAM DIṬṬHADHAMMĀNAM  
SABBĀSAVEHI CITTĀNI  
TATHĀ ÑĀNĀNUSĀRENA  
SĀDHŪNAM ATTHASIDDHATTHAM

ÑEYYAM ANATTALAKKHANAM  
SAMMADEVA VIMOCANAM  
DIṬṬHASACCĀṄA YOGINAM  
BHĀVETUM ÑĀNAMUTTAMAM  
ÑĀNENUPAPARIKKHATAM  
VIMUCCIMSU ASESATO  
SĀSANAM KĀTUMICCHATAM  
TAM SUTTANTAM BHANĀMA SE

ANATTALAKKHANASUTTAM

EVAM ME SUTAM, EKAM SAMAYAM BHAGAVĀ, BĀRĀNASIYAM VIHARATI, ISIPATANE  
MIGADĀYE, TATRA KHO BHAGAVĀ PAÑCAVAGGIYE BHIKKHŪ ĀMANTESI.



RŪPAM BHIKKHAVE ANATTĀ, RŪPAÑCAHIDAM BHIKKHAVE ATTĀ ABHAVISSA, NAYIDAM RŪPAM ĀBĀDHĀYA SAMVATTEYYA, LABBHETHA CA RŪPE, EVAM ME RŪPAM HOTU EVAM ME RŪPAM MĀ AHOSĪTI, YASMĀ CA KHO BHIKKHAVE RŪPAM ANATTĀ, TASMĀ RŪPAM ĀBĀDHĀYA SAMVATTATI, NA CA LABBHATI RŪPE, EVAM ME RŪPAM HOTU EVAM ME RŪPAM MĀ AHOSĪTI, VEDANĀ ANATTĀ, VEDANĀ CA HIDAM BHIKKHAVE ATTĀ ABHAVISSA, NAYIDAM VEDANĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTEYYA, LABBHETHA CA VEDANĀYA. EVAM ME VEDANĀ HOTU EVAM ME VEDANĀ MĀ AHOSĪTI, YASMĀ CA KHO BHIKKHAVE VEDANĀ ANATTĀ, TASMĀ VEDANĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTATI, NA CA LABBHATI VEDANĀYA, EVAM ME VEDANĀ HOTU EVAM ME VEDANĀ MĀ AHOSĪTI, SAÑÑĀ ANATTĀ, SAÑÑĀ CA HIDAM BHIKKHAVE ATTĀ ABHAVISSA, NAYIDAM SAÑÑĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTEYYA, LABBHETHA CA SAÑÑĀYA, EVAM ME SAÑÑĀ HOTU EVAM ME SAÑÑĀ MĀ AHOSĪTI, YASMĀ CA KHO BHIKKHAVE SAÑÑĀ ANATTĀ, TASMĀ SAÑÑĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTATI, NA CA LABBHATI SAÑÑĀYA, EVAM ME SAÑÑĀ HOTU EVAM ME SAÑÑĀ MĀ AHOSĪTI, SAÑKHĀRĀ ANATTĀ, SAÑKHĀRĀ CA HIDAM BHIKKHAVE ATTĀ ABHAVISSAMSU, NAYIDAM SAÑKHĀRĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTEYYUM, LABBHETHA CA SAÑKHĀRESU, EVAM ME SAÑKHĀRĀ HONTU EVAM ME SAÑKHĀRĀ MĀ AHESUNTI, YASMĀ CA KHO BHIKKHAVE SAÑKHĀRĀ ANATTĀ, TASMĀ SAÑKHĀRĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTANTI, NA CA LABBHATI SAÑKHĀRESU, EVAM ME SAÑKHĀRĀ HONTU EVAM ME SAÑKHĀRĀ MĀ AHESUNTI, VIÑÑĀNAM ANATTĀ, VIÑÑĀNAÑCA HIDAM BHIKKHAVE ATTĀ ABHAVISSA, NAYIDAM VIÑÑĀNAM ĀBĀDHĀYA SAMVATTEYYA, LABBHETHA CA VIÑÑĀNE, EVAM ME VIÑÑĀNAM HOTU EVAM ME VIÑÑĀNAM MĀ AHOSĪTI, YASMĀ CA KHO BHIKKHAVE VIÑÑĀNAM ANATTĀ, TASMĀ VIÑÑĀNAM ĀBĀDHĀYA SAMVATTATI, NA CA LABBHATI VIÑÑĀNE, EVAM ME VIÑÑĀNAM HOTU EVAM ME VIÑÑĀNAM MĀ AHOSĪTI.

TAM KIM MAÑÑATHA BHIKKHAVE RŪPAM NICCAM VĀ ANICCAM VĀTI, ANICCAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VĀ TAM SUKHAM VĀTI, DUKKHAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VIPARINĀMA DHAMMAM, KALLAM NU TAM SAMANUPASSITUM, ETAM MAMA ESOHAMASMI ESO ME ATTĀTI, NO HETAM BHANTE, TAM KIM MAÑÑATHA BHIKKHAVE VEDANĀ NICCĀ VĀ ANICCĀ VĀTI, ANICCĀ BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VĀ TAM SUKHAM VĀTI, DUKKHAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VIPARINĀMADHAMMAM, KALLAM NU TAM SAMANUPASSITUM, ETAM MAMA ESOHAMASMI ESO ME ATTĀTI, NO HETAM BHANTE, TAM KIM MAÑÑATHA BHIKKHAVE SAÑKHĀRĀ NICCĀ VĀ ANICCĀ VĀTI, ANICCĀ BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VĀ TAM SUKHAM VĀTI, DUKKHAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VIPARINĀMADHAMMAM, KALLAM NU TAM SAMANUPASSITUM, ETAM MAMA ESOHAMASMI ESO ME ATTĀTI, NO HETAM BHANTE, TAM KIM MAÑÑATHA BHIKKHAVE VIÑÑĀNAM NICCAM VĀ ANICCAM VĀTI, ANICCAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VĀ TAM SUKHAM VĀTI, DUKKHAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VIPARINĀMADHAMMAM, KALLAM NU TAM SAMANUPASSITUM, ETAM MAMA ESOHAMASMI ESO ME ATTĀTI, NO HETAM BHANTE.

TASMĀTIHA BHIKKHAVE YAŃKIŃCI RŪPAM ATĪTĀNĀGATAPACCUPPANNAM, AJJHATTAM VĀ BAHIDDHĀ VĀ, OLĀRIKAM VĀ SUKHUMAM VĀ, HĪNAM VĀ PANĪTAM VĀ, YANDŪRE SANTIKE VĀ, SABBAM RŪPAM, NETAM MAMA NESOHAMASMI NA MESO ATTĀTI, EVAMETAM YATHĀBHŪTAM SAMMAPPANŃĀYA DAṬṬHABBAM, YĀ KĀCI VEDANĀ ATĪTĀNĀGATAPACCUPPANNĀ, AJJHATTĀ VĀ BAHIDDHĀ VĀ, OLĀRIKĀ VĀ SUKHUMĀ VĀ, HĪNĀ VĀ PANĪTĀ VĀ, YĀ DŪRE SANTIKE VĀ, SABBĀ VEDANĀ, NETAM MAMA NESOHAMASMI NA MESO ATTĀTI, EVAMETAM YATHĀBHŪTAM SAMMAPPANŃĀYA DAṬṬHABBAM, YĀ KĀCI SAŃŃĀ ATĪTĀNĀGATAPACCUPPANNĀ, AJJHATTĀ VĀ BAHIDDHĀ VĀ, OLĀRIKA VĀ SUKHUMĀ VĀ, HĪNĀ VĀ PANĪTĀ VĀ, YĀ DŪRE SANTIKE VĀ, SABBĀ SAŃŃĀ, NETAM MAMA NESOHAMASMI NA MESO ATTĀTI, EVAMETAM YATHĀBHŪTAM SAMMAPPANŃĀYA DAṬṬHABBAM, YE KECI SAŃKHĀRĀ ATĪTĀNĀGATAPACCUPPANNĀ, AJJHATTĀ VĀ BAHIDDHĀ VĀ, OLĀRIKĀ VĀ SUKHUMĀ VĀ, HĪNĀ VĀ PANĪTĀ VĀ, YE DŪRE SANTIKE VĀ, SABBE SAŃKHĀRĀ, NETAM MAMA NESOHAMASMI NA MESO ATTĀTI, EVAMETAM YATHĀBHŪTAM SAMMAPPANŃĀYA DAṬṬHABBAM, YAŃKIŃCI VIŃŃĀNAM, ATĪTĀNĀGATAPACCUPPANNAM, AJJHATTAM VĀ BAHIDDHĀ VĀ, OLĀRIKAM VĀ SUKHUMAM VĀ, HĪNAM VĀ PANĪTAM VĀ YANDŪRE SANTIKE VĀ, SABBAM VIŃŃĀNAM, NETAM MAMA NESOHAMASMI NA MESO ATTĀTI, EVAMETAM YATHĀBHŪTAM SAMMAPPANŃĀYA DAṬṬHABBAM.

EVAM PASAM BHIKKHAVE SUTVĀ ARIYASĀVAKO, RŪPASMIMPI NIBBINDATI, VEDANĀYAPI NIBBINDATI, SAŃŃĀYAPI NIBBINDATI, SAŃGHĀRESUPI NIBBINDATI, VIŃŃĀNASMIMPI NIBBINDARI, NIBBINDAM VIRAJJATI, VIRĀGĀ VIMUCCATI, VIMUTTASMIM VIMUTTAMITI, ŃĀNAM HOTI, KHĪNĀ JĀTI, VUSITAM BRAHMACARIYAM, KATAM KARANĪYAM, NĀPARAM ITTHATTVYĀTI PAJĀNĀTĪTI, IDAMAVOCA BHAGAVĀ, ATTAMANĀ PAŃCAVAGGIYĀ BHIKKHŪ BHAGAVATO BHĀSITAM ABHINANDUM, IMASMIŃCA PANA VEYYĀKARANASMIM BHAŃŃAMĀNE PAŃCAVAGGIYĀNAM BHIKKHŪNAM ANUPĀDĀYA, ĀSAVEHI CITTĀNI VIMUCCIMSŪTI.

ANATTALAKKHANASUTTAM NIṬṬHITAM

Khotbah Tentang Sifat Bukan - Aku

“Demikianlah yang saya dengar” Pada suatu ketika, Sang Bhagavā bersemayam didekat Benares, di Isipatana, di Taman Rusa (Migadāya). Di sana, Sang Bhagavā bersabda kepada rombongan lima orang bhikkhu : Assaji, Vappa, Bhadiya, Kondaṅga, Mahānāma.

“O, para bhikkhu”

“Ya, Bhante,” jawab kelima bhikkhu.

O, para bhikkhu, badan-jasmani (rūpā) bukan-Aku. Jika badan-jasmani ini Aku, maka badan-jasmani ini tidak menimbulkan penderitaan. Orang yang memiliki badan-jasmani demikian akan berpikir “Biarlah badan-jasmaniku seperti ini, biarlah badan-jasmaniku tidak seperti ini”.

Tetapi oleh karena badan-jasmani ini bukan-Aku, maka badan-jasmani ini menimbulkan penderitaan. Tidak seorangpun dapat memiliki badan-jasmani, dengan demikian ia akan berpikir: “Biarlah badan-jasmaniku seperti ini, biarlah badan-jasmaniku tidak seperti ini”.

O, para bhikkhu, perasaan (Vedanā) bukan-Aku .....

O, para bhikkhu, pencerapan (Sañña) bukan-Aku .....

O, para bhikkhu, bentuk-pikiran (Sañkhāra) bukan-Aku .....

O, para bhikkhu, kesadaran-indra (Viññāna) bukan-Aku .....

Jika kesadaran-indra ini Aku, maka kesadaran-indra ini tidak menimbulkan penderitaan, Orang yang memiliki kesadaran-indra demikian akan berpikir “Biarlah kesadaran-inderaku seperti ini, biarlah kesadaran-inderaku tidak seperti ini.”

Tetapi oleh karena kesadaran-indra ini bukan-Aku, maka menimbulkan penderitaan. Tidak seorangpun dapat memiliki kesadaran-indra, dengan demikian ia akan berpikir “Biarlah kesadaran-inderaku seperti ini, biarlah kesadaran-inderaku tidak seperti ini.”

O, para bhikkhu, bagaimanakah pandanganmu : “Apakah badan-jasmani ini kekal (niccā) atau tidak kekal (aniccā)?”

“Tidak kekal, Bhante”, jawab kelima bhikkhu.

Sekarang, apa yang tidak kekal, yang menyedihkan dan tunduk pada perubahan patut dipandang demikian :”Ini milikku, Ini aku, Ini diriku?”

“Tidak, Bhante”, jawab kelima bhikkhu.

“Apakah perasaan ini kekal atau tidak-kekal?” .....

“Apakah pencerapan ini kekal atau tidak-kekal?” .....

“Apakah bentuk-pikiran ini kekal atau tidak-kekal?” .....

“Apakah kesadaran-indrera ini kekal atau tidak-kekal?” .....

“Tidak kekal, Bhante”, jawab kelima bhikkhu.

“Apakah yang tidak-kekal itu menyenangkan (Sukha) atau menyedihkan (Dukkha)?”

“Menyedihkan (Dukkha) Bhante,” jawab kelima bhikkhu.

Sekarang, apa yang tidak kekal, yang menyedihkan dan tunduk pada perubahan patut dipandang demikian :”Ini milikku, Ini aku, Ini diriku?”

“Tidak, Bhante”, jawab kelima bhikkhu.

Demikianlah, O, para bhikkhu, setiap badan-jasmani baik yang lalu, yang akan datang maupun yang sekarang ada, baik kasar maupun halus, baik dalam diri sendiri maupun di luar diri sendiri, baik rendah maupun luhur, baik jauh maupun dekat, sepatutnya dipandang dengan Pengertian Benar. Demikianlah hendaknya: “Ini bukan milikku, Ini bukan aku, Ini bukan diriku”.

Demikianlah, O, para bhikkhu, setiap perasaan apapun .....

Demikianlah, O, para bhikkhu, setiap pencerapan apapun .....

Demikianlah, O, para bhikkhu, setiap bentuk-pikiran apapun .....

Demikianlah, O, para bhikkhu, setiap kesadaran-indra apapun; baik yang lalu, yang akan datang maupun yang sekarang ada, baik kasar maupun halus, baik dalam diri sendiri maupun di luar diri sendiri, baik rendah maupun luhur, baik jauh maupun dekat, sepatutnya dipandang dengan Pengertian Benar. Demikianlah hendaknya: “Ini bukan milikku, Ini bukan aku, Ini bukan diriku”.

O, para bhikkhu, apabila siswa Ariya yang telah mendengar ini (Ariyasacca) dan telah memahaminya, dia menjauhkan diri dari kemelekatan badan-jasmani, dia menjauhkan diri dari kemelekatan perasaan, dia menjauhkan diri dari kemelekatan pencerapan, dia menjauhkan diri dari kemelekatan bentuk pikiran, dia menjauhkan diri dari kemelekatan kesadaran-indra.

Apabila dia telah menjauhkan diri dari semuanya itu, hawa nafsu menjadi lenyap. Dengan lenyapnya hawa nafsu, dia terbebas (vimutti). Apabila dia telah bebas, timbullah pengetahuan bahwa dia telah bebas.

Dia memahami “Tumibal-lahir telah lenyap, Telah tercapai hidup suci, Tidak ada lagi apa yang harus dikerjakan, Tidak kembali lagi ke dunia ini.”

Demikianlah sabda Sang Bhagavā, kelima bhikkhu merasa puas dan mengerti sabda Beliau.

Sewaktu khotbah ini disampaikan, batin kelima bhikkhu tersebut tidak lagi dikotori oleh kemelekatan.

(Samyutta-Nikaya XXII, 59)

25. Bala Sutta

TATHĀGATO BALAPPATTO  
YESAM SUBHĀVITATTĀ KHO  
DHAMME SAMBUJJHATE SAMMA  
TESAMPAKĀSAKAM SUTTAM  
MANGALATTHĀYA SABBESAM

LOKE APPAṬPUGGALO  
SAMBODDHUM PAṬIPANNAKO  
KLESANIDDĀYA BUJJHATI  
YAM SO JINO ADESAYI  
TAM SUTTANTAM BHANĀMA SE

## BALASUTTAM

EVAMME SUTAM, EKAM SAMAYAM BHAGAVĀ, SĀVATTHIYAM VIHARATI, JETAVANE ANĀTHAPINDIKASSA, ĀRĀME, TATRA KHO BHAGAVĀ BHIKKHŪ ĀMANTESI BHIKKHAVOTI, BHADANTETI TE BHIKKHŪ BHAGAVATO PACCASSOSUM, BHAGAVĀ ETADAVOCA.

PAÑCIMĀNI BHIKKHAVE BALĀNI, KATAMĀNI PAÑCA, SADDHĀ BALAM VIRIYABALAM SATIBALAM SAMĀDHIBALAM PAÑÑĀBALAM, KATAMAÑCA BHIKKHAVE SADDHĀBALAM, IDHA BHIKKHAVE ARIYASĀVAKO SADDHO HOTI, SADDHATI TATHĀGATASSA BODHIM, ITIPI SO BHAGAVĀ ARAHAM SAMMĀSAMBUDDHO, VIJĀCARANASAMPANNO SUGATO LOKAVIDŪ, ANUTTARO PURISADAMMASĀRATHI SATTHĀ DEVAMANUSSĀNAM BUDDHO BHAGAVĀTI, IDAM VUCCATI BHIKKHAVE SADDHĀBALAM, KATAMAÑCA BHIKKHAVE VIRIYABALAM, IDHA BHIKKHAVE ARIYASĀVAKO ĀRADDHAVIRIYO VIHARATI, AKUSALĀNAM DHAMMĀNAM PAHĀNĀYA, KUSALĀNAM DHAMMĀNAM UPASAMPADĀYA, THĀMAVĀ DALHAPARAKKAMO ANIKKHITTADHURO KUSALESU DHAMMESU, IDAM VUCCATI BHIKKHAVE VIRIYABALAM, KATAMAÑCA BHIKKHAVE SATIBALAM, IDHA BHIKKHAVE ARIYASĀVAKO SATIMĀ HOTI, PARAMENA SATANEPAKKENA SAMANNĀGATO, CIRAKATAMPI CIRABHĀSITAMPI SARITĀ ANUSSARITĀ, IDAM VUCCATI BHIKKHAVE SATIBALAM, KATAMAÑCA BHIKKHAVE SAMĀDHIBALAM, IDHA BHIKKHAVE ARIYASĀVAKO, VIVICCEVA KĀMEHI VIVICCA AKUSALEHI DHAMMEHI, SAVITAKKAM SAVICĀRAM VIVEKAJAMPĪTISUKHAM PAṬHAMAM JHĀNAM UPASAMPAJJA VIHARATI, VITAKKAVICĀRĀNAM VŪPASAMĀ, AJJHATTAM SAMPASĀDANAM CETASO EKODIBHĀVAM AVITAKKAM AVICĀRAM, SAMĀDHIJAMPĪTISUKHAM DUTIYAM JHĀNAM UPASAMPAJJA VIHARATI, PĪTIYĀ CA VIRĀGĀ UPEKKHAKO CA VIHARATI SATO CA SAMPAJĀNO, SUKHAÑCA KĀYENA PAṬISAMVEDETI, YANTAM ARIYĀ ĀCIKKHANTI UPEKKHAKO SATIMĀ SUKKHAVIHĀRĪTI, TATIYAM JHĀNAM UPASAMPAJJA VIHARATI, SUKHASSA CA PAHĀNĀ DUKKHASSA CA PAHĀNĀ, PUBBEVA SOMANASSADOMANASSĀNAM ATTHAÑGAMĀ, ADUKKHAMASUKHAM UPEKKHĀSATIPĀRISUDDHIM, CATUTTHAM JHĀNAM UPASAMPAJJA VIHARATI, IDAM VUCCATI BHIKKHAVE SAMĀDHIBALAM, KATAMAÑCA BHIKKHAVE PAÑÑĀVĀBALAM, IDHA BHIKKHAVE ARIYASĀKO PAÑÑĀVĀ HOTI, UDAYATTHAGĀMINIYA PAÑÑĀYA SAMANNĀGATO, ARIYĀYA NIBBEDHIKĀYA SAMMĀDUKKHAYAGĀMINIYĀ, IDAM VUCCATI BHIKKHAVE PAÑÑĀBALAM, IMĀNI KHO BHIKKHAVE PAÑCA BALĀNĪTI, IDAMAVOCA BHAGAVĀ, ATTAMANĀ TE BHIKKHŪ BHAGAVATO BHĀSITAM, ABHINANDUNTI.

BALASUTTAM NIṬṬHITAM

BALASUTTA

Demikianlah yang telah saya dengar. Pada waktu Sang Bhagavā sedang bersemayam di Vihara JETAVANA ĀRĀMA yang didirikan ANĀTHAPINDIKA di kota SAVATTHI. Pada waktu itu Sang Bhagavā memanggil para Bhikkhu :”Duhai para Bhikkhu.” Para Bhikkhu segera menghadap Sang Bhagavā. Kemudian Sang Bhagavā mengatakan kepada mereka :”Duhai para Bhikkhu, terdapat lima kekuatan. Apakah lima kekuatan itu? Lima kekuatan itu adalah, KEKUATAN KEYAKINAN, KEKUATAN SEMANGAT, KEKUATAN KESADARAN, KEKUATAN SAMĀDHI dan KEKUATAN KEBIJAKSANAAN”.

“Duhai para Bhikkhu, bagaimanakah tentang KEKUATAN KEYAKINAN?”. DiterangkanNya sebagai berikut :”Duhai para Bhikkhu, para Bhikkhu (termasuk umat) adalah siswa-siswa yang baik di dalam BUDDHASĀSANA, yang yakin akan sifat-sifat luhur Sang Bhagavā, yang Maha Suci, Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna, sempurna Pengetahuan serta Tindak-tanduk-Nya, sempurna menempuh Sang Jalan (ke Nibbana), Pengenal Semua Alam; Pembimbing Manusia Yang Tiada Taranya, Guru Para Dewa dan Manusia, Yang Sadar (Bangun), Yang Layak Dimuliakan.”

“Duhai para Bhikkhu, bagaimanakah tentang KEKUATAN SEMANGAT?”. Diterangkan sebagai berikut : :”Duhai para Bhikkhu, siswa yang baik dalam BUDDHASĀSANA ini bersemangat untuk menghindari ĀKUSALAKAMMA, bersemangat untuk banyak berbuat (mengumpulkan) KUSALAKAMMA. Mereka tekun, teguh, tidak mudah patah semangat, memperhatikan KUSALADHAMMA (hal-hal yang baik). Inilah KEKUATAN SEMANGAT”.

“Duhai para Bhikkhu, bagaimanakah tentang KEKUATAN KESADARAN?”. Diterangkan sebagai berikut : “Duhai para Bhikkhu, siswa yang baik di dalam BUDDHASĀSANA ini memiliki KESADARAN yang baik - mengingat tindakan yang pernah diperbuat - dan yang telah dibuat masih diingat - mengingat perkataan yang pernah diucapkan - dan yang telah dibicarakan masih diingat - inilah KEKUATAN KESADARAN”.

“Duhai para Bhikkhu, bagaimanakah tentang KEKUATAN SAMĀDHI?”. DiterangkanNya sebagai berikut : “Duhai para Bhikkhu, siswa yang baik di dalam BUDDHASĀSANA ini memiliki KEKUATAN SAMĀDHI yang baik. Mereka memiliki SAMĀDHI yang sempurna, dan diterangkan sebagai berikut : “Demikianlah ia (Bhikkhu) menjauhkan diri dari keinginan nafsu indria, dan berdiam dalam Jhāna pertama, yakni suatu keadaan batin yang bergembira (pīti) dan berbahagia (sukha), yang masih disertai dengan Vitaka (pengarahan pikiran pada obyek) dan Vicāra (usaha mempertahankan pikiran pada obyek). Kemudian setelah membebaskan diri dari Vitaka dan Vicāra, ia memasuki dan berdiam dalam Jhāna kedua, yakni keadaan batin yang bergembira dan bahagia, tanpa disertai dengan Vitaka dan Vicāra. Selanjutnya dalam keadaan batin seimbang yang disertai dengan perhatian murni dan jelas, tubuhnya diliputi dengan perasaan bahagia yang dikatakan oleh para Ariya sebagai ‘Kebahagiaan yang dimiliki oleh mereka yang hatinya seimbang dan penuh perhatian murni’ dan ia memasuki dan

berdiam dalam Jhāna ketiga. Kemudian dengan menyingkirkan perasaan bahagia, dengan menghilangkan perasaan senang dan tidak senang yang telah dirasakan sebelumnya, ia memasuki dan berdiam dalam Jhāna keempat, yakni suatu keadaan yang benar-benar seimbang, yang memiliki perhatian murni (sati parisudhi), bebas dari perasaan bahagia dan tidak bahagia”. Demikianlah pelaksanaan Samādhī.

“Duhai para Bhikkhu, bagaimanakah tentang KEKUATAN KEBIJAKSANAAN?”.  
Diterangkan sebagai berikut :”Duhai para Bhikkhu, siswa-siswa di dalam BUDDHASĀSANA ini memiliki KEBIJAKSANAAN. Mereka memiliki KEBIJAKSANAAN yang sempurna, yang bisa mengingat akan muncul dan lenyapnya segala sesuatu. Ini adalah KEKUATAN KEBIJAKSANAAN”.

“Duhai para Bhikkhu hal-hal yang diterangkan inilah yang dinamakan Lima Kekuatan.”

Setelah Sang Bhagavā selesai berkhotbah, para Bhikkhu gembira dan senang hati.

28. Karaniya Metta Sutta  
Karaniyamatthakusalena,  
Yantam santam padam abhi-samecca;  
Sakko uju ca suhuju ca,  
Suvaco cassa mudu anatimani.

Santussako ca subharo ca,  
Appakicco ca sallahukavutti;  
Santindriyo ca nipako ca,  
Appagabbho kulesu ananu giddho.

Na ca khuddam samacare kinci,  
Yena vinnu pare upavadeyyum;  
Sukhino va khemino hontu,  
Sabbe satta bhavantu sukhitatta:  
Ye keci panabhut’atthi,  
Tasa va thavara va anavasesa;  
Digha va ye mahanta va,  
Majjima rassaka anukathula  
Dittha va ye ca adittha,  
Ye ca dure vasanti avidure;  
Bhuta va sambhavesi va,  
Sabbe satta bhavantu sukhitatta.  
Na paro pararam nikubbetha,  
Natimannetha katthaci nam kinci;  
Byarosana patighasanna,



Nannamannassa dukkhamiccheyya.

Mata yatha niyam puttam  
Ayusa ekaputtamanurakkhe;  
Evampi sabbabhutesu  
Manasambhavaye aparimanam.  
Mettanca sabbalokasmim  
Mansambhavaye aparimanam;  
Uddham adho ca tiriyanca,  
Asambham averam asapattam.

Titthancaram nisinno va,  
Sayano va yavatassa vigatamiddho;  
Etam satim adhittheyya,  
Brahmam etam viharam idha-mahu.  
Ditthinca anupagamma,  
Silava dassanena sampanno;  
Kamesu vineyya gedham,  
Na hi jatu gabbhaseyyam puna-reti ti.  
Inilah yang harus dikerjakan oleh mereka yang  
tangkas dalam kebaikan  
Untuk mencapai ketenangan  
Ia harus mampu, jujur, sungguh jujur,  
Rendah hati, lemah lembut, tiada sombong.

Merasa puas, mudah disokong/dilayani  
Tiada sibuk, sederhana hidupnya,  
Tenang inderanya, berhati-hati,  
Tahu malu, tak melekat pada keluarga.

Tak berbuat kesalahan walaupun kecil  
Yang dapat dicela oleh Para Bijaksana  
Hendaklah ia berpikir: Semoga semua makhluk berbahagia dan tenteram  
Semoga semua makhluk berbahagia.

Makhluk hidup apapun juga  
Yang lemak dan kuat tanpa terkecuali  
Yang panjang atau besar  
Yang sedang, pendek, kecil atau gemuk

Yang tampak atau tak tampak  
Yang jauh atau pun dekat  
Yang terlahir atau yang akan lahir  
Semoga semua makhluk berbahagia

Jangan menipu orang lain,  
Atau menghina siapa saja,  
Jangan karena marah dan benci  
Mengharap orang lain celaka.

Bagaimana seorang ibu mempertaruhkan jiwanya  
Melindungi anaknya yang tunggal  
Demikianlah terhadap semua makhluk  
Dipancarkannya pikiran (kasih sayangnya) tanpa batas.

Kasih sayangnya ke segenap alam semesta  
Dipancarkannya pikiran itu tanpa batas  
Ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling  
Tanpa rintangan, tanpa benci dan permusuhan

Selagi berdiri, berjalan atau duduk,  
Atau berbaring, selagi tiada lelap,  
Ia tekun mengembangkan kesadaran ini,  
Yang dikatakan: Berdiam dalam Brahma

Tiada berpegang pada pandangan salah (tentang atta / aku),  
Dengan Sila dan penglihatan yang sempurna  
Hingga bersih dari nafsu indera,  
Ia tak akan lahir dalam rahim mana pun juga.

29. Mangala Sutta  
Evamme sutam  
Ekam samayam Bhagava  
Savatthiyam viharati  
Jetavanne anathapindikassa  
Arame

Atha kho annatara devata, abhikkantaya ratiya abhikkantavanna kevalakappam  
jetavanam obhasetva.

Yena Bhagava tenupasankami, upasanhamitva Bhagavantam abhivadetva ekamantam  
atthasi, ekamantam thitakho sa devata Bhagavantam gathaya ajjhabhasi :

Bahudeva manussa ca  
Mangalani acintayum  
Akankhamana sotthanam  
Bruhi mangalamuttamam

Asevana ca balanam  
Panditananca sevana  
Puja ca pujaniyanam  
Etammangalamuttamam

Patirupadesavaso ca  
Pubbe ca katapunnata  
Attasammapanidhi ca  
Etammangalamuttamam

Bahusaccanca sippanca  
Vinayo ca susikkhito  
Subhasita ca ya vaca  
Etammangalamuttamam

Matapitu upatthanam  
Puttadarassa sangaho  
Anakula ca kammanta  
Etammangalamuttamam

Dananca dhammacariya ca  
Natakananca sangaho  
Anavajjani kammani  
Etammangalamuttamam

Arati virati papa  
Majjapana ca sannamo  
Appamado ca dhammesu  
Etammangalamuttamam

Garavo ca nivato ca  
Santutthi ca katannuta  
Kalena dhammasavanam  
Etammangalamuttamam

Khanti ca sovacassata  
Samanananca dassanam  
Kalena dhammasakaccha  
Etammangalamuttamam

Phutthassa lokadhammehi  
Cittam yassa na kampati  
Asokam virajam khemam  
Etammangalamuttamam

Etadisani katvana  
Sabbatthamaparajita  
Sabbattha sotthim gacchanti  
Tantesam mangalamuttaman'ti

Demikianlah telah kudengar:  
Pada suatu ketika Sang Bhagava  
Menetap di dekat Savatthi  
Di hutan Jeta di Vihara Anathapindika.

Maka datanglah dewa, ketika hari menjelang  
pagi, dengan cahaya yang cemerlang menerangi  
seluruh hutan Jeta.

Menghampiri Sang Bhagava dan menghormat Beliau,  
lalu berdiri di satu sisi. Sambil berdiri di satu sisi, dewa  
itu berkata kepada Sang Bhagava dalam syair ini:

Banyak dewa dan manusia  
Berselisih paham tentang Berkah  
Yang diharap membawa keselamatan  
Terangkanlah, apa Berkah Utama itu

“Tak bergaul dengan orang yang tidak bijaksana,  
Bergaul dengan mereka yang bijaksana  
Menghormat pada mereka yang patut dihormat,  
Itulah Berkah Utama.

Hidup ditempat yang sesuai  
Berkat Atau menghina siapa saja,  
Jangan karena marah dan benci  
Mengharap orang lain celaka.

Bagaimana seorang ibu mempertaruhkan jiwanya  
Melindungi anaknya yang tunggal  
Demikianlah terhadap semua makhluk  
Dipancarkannya pikiran (kasih sayangnya) tanpa batas.

Kasih sayangnya ke segenap alam semesta  
Dipancarkannya pikiran itu tanpa batas  
Ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling  
Tanpa rintangan, tanpa benci dan permusuhan

Selagi berdiri, berjalan atau duduk,  
Atau berbaring, selagi tiada lelap,  
Ia tekun mengembangkan kesadaran ini,  
Yang dikatakan: Berdiam dalam Brahma

Tiada berpegang pada pandangan salah (tentang atta / aku),  
Dengan Sila dan penglihatan yang sempurna  
Hingga bersih dari nafsu indera,  
Ia tak akan lahir dalam rahim mana pun juga.

### 37. Ettavata

Ettavata ca amhehi  
Sambhatam punnasampadam  
Sabbe deva anumodantu  
Sabba sampatti siddhiya

Ettavata ca Amhehi  
Sambhatam Punnasampadam  
Sabbe Satta Anumodantu

Sabba Sampatti Siddhiya

Ettavata ca Amhehi  
Sambhatam Punnasampadam  
Sabbe Satta Anumodantu  
Sabba Sampatti Siddhiya

Akasattha Ca Bhummattha  
Deva naga Mah'iddhika  
Punnam Tam Anumoditva  
Ciram Rakkhantu Perdamaian Dunia

Akasattha Ca Bhummattha  
Deva naga Mah'iddhika  
Punnam Tam Anumoditva  
Ciram Rakkhantu Indonesia

Akasattha Ca Bhummattha  
Deva naga Mah'iddhika  
Punnam Tam Anumoditva  
Ciram Rakkhantu Vihara Bodhi

Idam vo natinam hotu  
Sukhita Hontu Natayo (3x)  
Devo Vasatu Kalena  
Sassa Sampatti Hotu Ca  
Phito Bhavatu Loko Ca  
Raja Bhavatu Dhammiko

Akasattha Ca Bhummattha  
Deva naga Mah'iddhika  
Punnam tam anumoditva  
Ciram rakkhantu vihara / cetya .....

Akasattha ca bhummattha  
Deva naga mah'iddhika  
Punnam am anumoditva  
Ciram rakkhantu sasanam

Akasattha ca bhummattha  
Deva naga mah'iddhika  
Punnam tam anumoditva  
Ciram rakkhantu desanam

Akasattha ca bhummattha  
Deva naga mah'iddhika  
Punnam tam anumoditva  
Ciram rakkhantu no guru

Akasattha ca bhummattha  
Deva naga mah'iddhika  
Punnam tam anumoditva  
Ciram rakkhantu mam param'ti  
Sebanyak kami telah  
Mencapai dan mengumpulkan jasa.  
Semoga semua dewa turut bergembira,  
Agar mendapat keuntungan beraneka warna

Sebanyak kami telah  
Mencapai dan mengumpulkan jasa.  
Semoga semua dewa turut bergembira,  
Agar mendapat keuntungan beraneka warna

Sebanyak kami telah  
Mencapai dan mengumpulkan jasa.  
Semoga semua dewa turut bergembira,  
Agar mendapat keuntungan beraneka warna

Semoga para makhluk hidup di angkasa dan di bumi,  
Para dewa dan naga yang perkasa  
Setelah menikmati jasa-jasa ini,  
Selalu melindungi perdamaian dunia

Semoga para makhluk hidup di angkasa dan di bumi,  
Para dewa dan naga yang perkasa  
Setelah menikmati jasa-jasa ini,  
Selalu melindungi Indonesia.

Semoga jasa-jasa ini melimpah  
Pada sanak keluarga yang telah meninggal  
Semoga mereka berbahagia..

Semoga hujan tepat pada musimnya  
Semoga dunia maju dengan pesat  
Serta selalu bahagia dan damai  
Semoga Pemerintah / Pemimpin berlaku lurus.

Semoga para makhluk di angkasa dan di bumi  
Para dewa dan naga yang perkasa  
Setelah menikmati jasa-jasa ini,  
Selalu melindungi Ajaran

Semoga para makhluk di angkasa dan di bumi  
Para dewa dan naga yang perkasa  
Setelah menikmati jasa-jasa ini,  
Selalu melindungi pembabaran Dharma

Semoga para makhluk di angkasa dan di bumi  
Para dewa dan naga yang perkasa  
Setelah menikmati jasa-jasa ini,  
Selalu melindungi kita semua.

38. Pattidana  
Punassidani katassa  
Yanannani katani me  
Tesanca bhagino hontu  
Sattantappamanaka

Ye Piya gunavanta ca  
Mayham matapitadayo  
Dittha me capyadittha va  
Anne majjhatterino

Satta tittanto lokasmim  
Te bhumma catuyonika  
Pancekacatuvo kara  
Samsaranta bhavabhava



Natam ye pattidanamme  
Anumodantu te sayam  
Yecimam nappajananti  
Deva tesam nivedayum

Maya dinnanapunnanam  
Anumodanahetuna  
Sabbe satta sada hontu  
Avera sukhajivino  
Khemappadanca pappontu  
Tesasa sijjhatam subha

Semoga jasa-jasa yang kuperbuat  
Kini atau di waktu lain  
Diterima oleh semua makhluk di sini  
Tak terbat, tak ternilai;

Mereka yang kukasihi serta berbudi luhur  
Seperi ayah dan ibu  
Yang terlihat dan tidak terlihat  
Yang bersikap netral atau bermusuhan;

Makhluk-makhluk yang berada di alam semesta  
Di tiga alam, empat jenis kelahiran  
Terdiri dari lma, satu, atau empat bagian  
Mengembara di alam-alam besar kecil;

Semoga dengan persembahan jasaku ini  
Setelah mengetahui mereka bergembira,  
Dan kepada mereka yang tidak mengetahui  
Semoga para dewa memberitakannya;

Berkat jasa-jasa yang kupersembahkan ini  
Yang membawa kegembiraan,  
Semoga semua makhluk selamanya  
Hidup bahagia, bebas dari kebencian  
Semoga mereka mendapatkan jalan kedamaian  
Semoga cita-cita luhur mereka tercapai.

Ditulis dalam [buku buddhis](#), [dasar agama Buddha](#), [Lain-lain](#), [Therawada](#)

[1 Komentar](#)

## [Cara Bermeditasi](#)

[Mar 30](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)



## **Cara Bermeditasi**

Oleh Yang Mulia Piyananda  
Alih bahasa: Jinapiya Thera

---

## **Mengapa Bermeditasi**

Dalam dunia ini, apakah yang dicari oleh kebanyakan orang dalam hidupnya? Sebenarnya, mereka ingin mencari ketenangan batin dan keselarasan hidup. Tidak sedikit di antara mereka berusaha mencarinya, walau mungkin mereka tidak mengetahui dengan jelas apa yang hendak dicarinya, atau mungkin cara mendapatkannya.

Mereka sering merasa bingung, merasa banyak menjumpai kekacauan dan kekalutan batin. Mereka diserang oleh bermacam-macam perasaan yang tidak memuaskan atau yang kurang menyenangkan hatinya. Secara singkat mereka ini tidak mendapatkan ketenangan dan kesejahteraan dalam batinnya.

Kebanyakan mereka ini kemudian menempuh cara yang salah untuk mendapatkan ketenangan batin dan keselarasan hidup ini. Mereka cenderung melihat dan mencari di luar dirinya sendiri. Akibatnya, dunia ini merupakan sumber semua kegelisahan.

Mereka mencari penyelesaian persoalannya dalam keluarganya, di dalam pekerjaannya, atau di dalam pergaulan dan sebagainya. Mereka beranggapan kalau dapat mengubah keadaan sekelilingnya, mereka akan menjadi tenang dan bahagia.

Sekarang sudah banyak dijumpai orang yang telah menyadari kenyataan dan berpaling, yaitu menunjukkan perhatiannya kepada sumber yang sebenarnya dari kebahagiaan dan kegelisahan, ialah **PIKIRANNYA SENDIRI**. Menunjukkan perhatian ke dalam diri sendiri, dalam pikirannya sendiri, inilah yang dinamakan dengan **meditasi**.

Dewasa ini meditasi telah banyak dipraktikkan oleh orang-orang dari berbagai bangsa dan agama. Mengapa demikian? Karena kerja pikiran itu tanpa memakai corak bangsa atau agama tertentu. Jadi tugas meditasi adalah untuk mengerti atau menghayati sifat pikiran di dalam kehidupan sehari-hari.

Pikiran adalah kunci kebahagiaan, sebaliknya juga merupakan sumber penderitaan / malapetaka.

Untuk mengetahui dan mengerti perihal pikiran dan menggunakannya dengan seksama tidaklah hubungannya dengan agama. Jadi meditasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang tanpa menghiraukan corak agamanya.

---

## **Faedah Bermeditasi**

Sungguh banyak yang dapat dikerjakan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesenangan duniawi dalam lingkungan yang penuh dengan kesibukan dan kekacauan

ini. Jika memang benar demikian halnya....., mengapa kita harus bermeditasi? Apakah gunanya kita membuang waktu untuk duduk diam bersila dengan bermalasan? Sesungguhnya apabila Anda dapat melaksanakan meditasi dengan cara yang benar, maka meditasi akan dapat memberikan banyak manfaat untuk diri sendiri.

Beberapa manfaat yang bisa Anda rasakan langsung adalah:

1. Bila Anda seorang pedagang yang selalu sibuk, meditasi menolong membebaskan diri Anda dari ketegangan sehingga Anda menjadi relaks.
2. Kalau Anda sering berada dalam kebingungan, meditasi akan menolong menenangkan diri Anda dari kebingungan dan meditasi membantu Anda untuk mendapatkan ketenangan yang bersifat sementara maupun permanen.
3. Bila Anda mempunyai banyak persoalan yang seolah-olah tidak putus-putusnya, meditasi dapat menolong Anda untuk menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan untuk mengatasi persoalan tersebut.
4. Bila Anda tergolong orang yang kurang mempunyai kepercayaan pada diri sendiri, meditasi dapat menolong Anda untuk mendapatkan kepercayaan terhadap diri sendiri yang sangat dibutuhkan. Memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri adalah kunci rahasia kesuksesan Anda.
5. Kalau Anda mempunyai rasa ketakutan dan keraguan, meditasi dapat menolong Anda untuk mendapatkan pengertian yang benar terhadap keadaan yang menyebabkan ketakutan itu, dengan demikian, Anda dapat mengatasi rasa takut tersebut.
6. Jika Anda selalu merasa tidak puas terhadap segala sesuatu dalam kehidupan ini atau yang berada dalam lingkungan Anda, meditasi akan memberi Anda perubahan dan perkembangan pola pikir sehingga menumbuhkan rasa puas dalam batin Anda.
7. Jika Anda ragu-ragu dan tidak tertarik terhadap agama, meditasi akan dapat menolong Anda mengatasi keragu-raguan itu sehingga Anda dapat melihat nilai-nilai praktis dalam bimbingan agama.
8. Jika pikiran Anda kacau dan putus asa karena kurang mengerti sifat kehidupan dan keadaan dunia ini, meditasi akan dapat membimbing dan menambah pengertian Anda bahwa pikiran kacau itu sebenarnya tidak ada gunanya.
9. Kalau Anda seorang pelajar, meditasi dapat menolong menimbulkan dan menguatkan daya ingat Anda sehingga apabila Anda belajar akan lebih seksama dan berguna.
10. Kalau Anda seorang yang kaya, meditasi dapat menolong Anda untuk melihat sifat kekayaan dan mampu menggunakannya dengan sewajarnya, untuk kebahagiaan Anda sendiri maupun kebahagiaan orang lain.
11. Jika Anda seorang yang miskin, meditasi dapat menolong Anda agar memiliki kepuasan dan ketenangan batin. Dengan demikian, Anda akan terhindar dari keinginan untuk melampiaskan rasa iri hati Anda kepada orang lain yang lebih mampu atau yang lebih berada daripada Anda.
12. Kalau Anda seorang pemuda yang kebingungan sehingga tidak mampu menentukan jalan hidup ini, meditasi dapat menolong Anda untuk mendapatkan pengertian tentang kehidupan sehingga Anda dapat menempuh salah satu jalan yang benar untuk mencapai tujuan hidup Anda.

13. Kalau Anda seorang yang telah lanjut usia dan merasa bosan terhadap kehidupan ini, meditasi akan menolong Anda untuk mengerti secara mendalam mengenai hakekat kehidupan ini sehingga timbullah semangat hidup Anda.
14. Kalau Anda seorang pemarah, dengan bermeditasi Anda dapat mengembangkan kekuatan kemauan untuk mengendalikan kemarahan, kebencian, rasa dendam dsb.
15. Kalau Anda seorang yang bersifat iri hati, dengan meditasi Anda akan menyadari bahaya yang timbul dari sifat iri hati itu.
16. Jika Anda seorang yang selalu diperbudak oleh kemelekatan panca inderia, meditasi dapat menolong Anda mengatasi nafsu dan keinginan tersebut.
17. Kalau Anda seorang yang selalu ketagihan minuman keras / sesuatu yang memabukkan, dengan bermeditasi Anda dapat menyadari dan melihat cara mengatasi kebiasaan yang berbahaya itu. Kebiasaan yang memperbudak dan mengikat Anda.
18. Kalau Anda seorang yang pintar ataupun tidak, meditasi memberi Anda kesempatan untuk mengenal diri sendiri dan mengembangkan pengetahuan yang sangat berguna bagi kesejahteraan sendiri, keluarga serta handai taulan.
19. Kalau Anda dengan sungguh-sungguh melaksanakan latihan meditasi ini, maka semua nafsu emosi Anda tidak mempunyai kesempatan untuk berkembang.
20. Kalau Anda seorang yang bijaksana, meditasi akan membawa Anda menuju ke kesadaran yang lebih tinggi dan mencapai “Penerangan Sempurna”, Anda akan melihat segala sesuatu menurut apa adanya (sewajarnya).

Inilah beberapa faedah praktis yang dapat dihasilkan dalam latihan meditasi. Faedah ini tidak dapat dijumpai atau ditemukan dalam buku, apalagi dapat dibeli di warung. Uang tidak dapat dipakai untuk mendapatkannya. Anda mendapatkannya sebagai hasil menjalankan latihan meditasi. Anda temukan dalam diri sendiri yaitu dalam **PIKIRAN** Anda.

---

## **Persiapan Bermeditasi**

### **Tempat**

Bila Anda termasuk seorang yang sedang belajar meditasi, sebaiknya pilihlah tempat yang sesuai untuk berlatih meditasi. Hindarkanlah tempat yang terlalu ramai, penuh dengan kesibukan pekerjaan sehari-hari.

Tempat tersebut misalnya dapat berupa kamar, kebun, atau tempat lain yang cukup terang. Berusahalah berlatih di tempat yang sama dan jangan sering berpindah tempat. Kalau Anda sudah maju, maka Anda dapat berlatih meditasi di mana saja, bahkan di tempat Anda menyelesaikan pekerjaan.

### **Waktu**

Waktu meditasi dapat dipilih sendiri. Sesungguhnya, setiap waktu adalah baik. Namun, biasanya orang menganggap bahwa waktu terbaik bermeditasi adalah pagi hari antara jam 04.00 sampai dengan jam 07.00. Atau sore hari antara jam 17.00 sampai dengan jam 22.00.

Kalau Anda sudah menentukan waktu bermeditasi, pergunakanlah waktu itu sebaik-baiknya. Selama waktu itu, Anda 'HARUS' mempergunakan kekuatan kemauan Anda untuk meninggalkan sementara segala kesibukan sehari-hari seperti, pekerjaan, kesenangan, kesedihan dan kegelisahan.

Sewaktu melatih meditasi, jangan berikan kesempatan atau melayani bentuk-bentuk pikiran keduniawian masuk ke dalam pikiran Anda. Betekadlah agar tekun dalam melakukan latihan meditasi dengan teratur setiap harinya.

Bila meditasi Anda telah maju, setiap waktu adalah baik untuk berlatih meditasi. Kalau Anda telah mencapai tingkatan ini, maka meditasi merupakan bagian hidup Anda sehari-hari. Dengan kata lain, meditasi telah menjadi kebiasaan hidup Anda.

### **Guru**

Mungkin Anda merasa memerlukan seorang guru atau pemimpin dalam melatih meditasi. Sebenarnya tidaklah mudah mencari guru yang pandai dan sesuai untuk mengajarkan meditasi kepada Anda.

Kalau Anda mempunyai teman yang sudah berpengalaman bermeditasi, cobalah berdiskusi dahulu dengannya. Kalau Anda mempunyai buku mengenai meditasi, bacalah dahulu buku tersebut. Dia adalah guru Anda. Kalau Anda telah mendapatkan guru, ketahuilah bahwa guru hanyalah teman dan penunjuk jalan Anda. Dia tidak dapat melakukan meditasi untuk Anda. Dia tidak dapat membebaskan diri Anda,

Kalau Anda sudah dapat mengatur dan memusatkan pikiran, kemudian mengembangkan KESADARAN yang kuat, itulah yang akan menjadiguru **Anda**. Sesungguhnya, guru Anda saat ini telah berada dalam diri Anda sendiri.

### **Sikap Duduk**

Dalam melatih meditasi, Anda bebas memilih sikap duduk. Anda dapat bersila dengan bersilang, bertumpuk atau sejajar. Anda juga dapat melipat kaki ke samping. Yang penting, kaki hendaknya tidak kaku, harus kendur dan santai.

Sebaiknya, ambillah sikap duduk yang paling enak dan paling mudah. Duduklah dengan santai, jangan bersandar, punggung harus tegak lurus namun tidak kaku atau tegang, badan harus lurus dan seimbang, leher tegak lurus, mulut dan mata tertutup. Sikap duduk selama meditasi harus selalu waspada agar tidak lekas mengantuk.

---

### **Objek Meditasi**

Meditasi dibedakan dalam dua macam, yaitu:

1. Meditasi untuk mencapai ketenangan.
2. Meditasi untuk mencapai pandangan terang.

Meditasi untuk mencapai ketenangan adalah suatu usaha melatih pikiran agar dapat menghasilkan ketenangan melalui **PEMUSATAN PIKIRAN**.

Pemusatan pikiran adalah suatu keadaan ketika semua bentuk-bentuk batin terkumpul dan terpusat dikendalikan oleh kekuatan kemauan ditujukan ke suatu titik atau obyek. Jadi pikiran terpusat itu adalah pikiran yang dikonsentrasikan atau dikumpulkan ke suatu obyek. Dengan perkataan lain, pikiran itu tidak berhamburan, melamun kian kemari. Pada umumnya, pikiran itu berhamburan ke semua penjuru, tetapi jika mulai

dipusatkan ke suatu obyek, maka kita akan mulai mengenal sifat yang sebenarnya dari obyek itu.

Proses pemusatan pikiran itu membiasakan pikiran setingkat demi setingkat sehingga mampu dikendalikan agar terpusat pada satu titik atau obyek.

Apakah tujuan mengembangkan pemusatan pikiran itu?

Dengan melatih pikiran sedemikian ini, maka Anda akan mendapatkan ketenangan dan keseimbangan batin. Bahkan, akhirnya Anda dapat menghentikan pikiran yang melamun, berkeliaran menghabiskan tenaga dengan sia-sia.

Pikiran tenang sebenarnya bukanlah tujuan akhir meditasi. Ketenangan pikiran hanyalah salah satu keadaan yang diperlukan untuk mengembangkan pandangan terang. Dengan perkataan lain, ketenangan pikiran mutlak diperlukan bila Anda ingin mendapatkan PENGERTIAN BENAR mengenai diri sendiri dan dunia ini dengan semua proses dan persoalannya.

Meditasi ketenangan melatih pikiran sedemikian rupa ke dalam tingkat konsentrasi yang disebut *'jhana'* untuk mengembangkan kekuatan batin atau kesaktian.

Keadaan konsentrasi yang kuat demikian ini sebenarnya tidak praktis atau tidak perlu bagi seseorang yang hidup di jaman kemajuan yang penuh dengan kesibukan ini. Pada umumnya, dalam kehidupan sehari-hari, pikiran selalu berlompatan ke masalah yang telah lewat atau yang sekarang, juga ke masalah yang akan datang, dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebenarnya, hal ini hanya menghabiskan banyak tenaga.

Kalau kita dapat melatih mengendalikan pikiran dalam suatu konsentrasi yang diperlukan – tidak perlu yang tinggi – untuk dipergunakan dalam setiap tugas yang dihadapi disetiap saat kehidupan, hal semacam ini kiranya sudah cukup baik.

Kalau Anda sedang membaca, jalan, duduk, bercakap-cakap, atau segala sesuatu yang sedang dilakukan di dalam kehidupan sehari-hari, usahakanlah **SELALU**

**SADAR**. Dengan pikiran tenang, perhatian ditujukan ke segala sesuatu yang sedang dilakukan, yang sedang dihadapi. Belajarlah untuk memusatkan pikiran kepada setiap tugas yang sedang dihadapi. Dengan perkataan lain, **HIDUPLAH SAAT SEKARANG INI**.

Kalau Anda ingin mengembangkan konsentrasi, pertama-tama, berusaha lah mendapatkan obyek yang cocok agar dapat membantu memperoleh ketenangan dan konsentrasi dengan cepat.

Terdapat 40 macam obyek meditasi. Untuk melakukan meditasi, Anda dapat memilih salah satu di antara obyek tersebut sesuai dengan sifat pribadi Anda. Kalau tidak ada guru yang dapat memberikan petunjuk untuk memilih salah satu obyek itu, ikutilah petunjuk di bawah ini:

1. Obyek harus netral. Kalau obyek menimbulkan perasaan negatif yang kuat, seperti: nafsu, benci, sedih, serakah, keragu-raguan, dan sebagainya, maka obyek tersebut tidak akan dapat menenangkan pikiran, sebaliknya hanya akan merangsang dan mengacau saja.
2. Obyek kadang kala juga terdapat dalam diri sendiri, misalnya: pernafasan, cinta kasih, belas kasihan dan sebagainya. Atau, obyek di luar diri, misalnya: bunga, tanah, api, warna dan sebagainya.

3. Obyek harus yang menyenangkan serta dapat diterima oleh pikiran. Kalau pikiran menolak obyek itu, maka konsentrasi akan menjadi lemah
4. Perlu diketahui, obyek yang telah sesuai dan terbiasa Anda gunakan, tidak selalu dapat menimbulkan konsentrasi pikiran Anda. Misalnya, sehabis marah, obyek cinta kasih sangat sukar dipakai sebagai obyek meditasi. Pada saat tersebut, sebaiknya rasa marah dipakai sebagai obyek konsentrasi. Pikiran merenungkan segi-segi negatif kemarahan, dengan demikian akan menimbulkan pengertian terang yang dapat melepaskan pikiran dari cengkeraman kemarahan tadi. Demikian pula seterusnya diwaktu timbul perasaan sedih. Jika telah memilih suatu obyek meditasi, maka tugas Anda selanjutnya ialah memegang obyek tersebut dengan erat dalam pikiran bagaikan mengikat seekor kuda pada sebuah tonggak. Kunci latihan konsentrasi yaitu mengikat pikiran dengan sebuah obyek. Dengan memusatkan pikiran pada obyek tersebut, sedikit demi sedikit pikiran akan menjadi terpisah dan terlepas dari semua aktifitas dan lingkungan sehari-hari, akhirnya pikiran menjadi tenang.

Beberapa latihan meditasi yang dapat dikembangkan sebagai suatu latihan dasar serta merupakan bagian kesibukan Anda dalam kehidupan sehari-hari adalah:

### **Latihan Untuk Kesehatan**

Kalau Anda sedang berjalan-jalan di suatu tempat, peganglah ketiga cita-cita ini dalam pikiran Anda, yaitu: BERBAHAGIA, SEHAT, dan KUAT. Ulangilah kata-kata tersebut di dalam batin. Pusatkan pikiran pada kata-kata ini sehingga Anda dapat merasakan seolah-olah kata-kata tersebut terpeta pada seluruh tubuh Anda.

### **Latihan Berpikir**

Jika Anda sedang berpikir mengenai sesuatu hal, pikiran harus sungguh-sungguh dipusatkan pada obyek yang sedang dipikirkan.

Pertahankanlah pemusatan pikiran itu dalam obyek yang sedang direnungkan saja. Jangan beri kesempatan pikiran dimasuki oleh sesuatu hal lain atau yang tidak ada hubungannya dengan perenungan.

### **Latihan Dalam Kehidupan Sehari-hari**

Kalau Anda sedang membaca buku, pusatkanlah pandangan mata dan pikiran pada buku tersebut. Kalau sedang membersihkan lantai, pusatkanlah pikiran Anda pada pekerjaan menyapu. Kalau sedang menulis surat, pusatkanlah pikiran Anda pada surat tersebut. Belajarlah memusatkan pikiran pada segala sesuatu yang sedang dikerjakan dari saat ke saat. Inilah yang disebut: "HIDUP SAAT INI" atau "HIDUP SAAT SEKARANG".